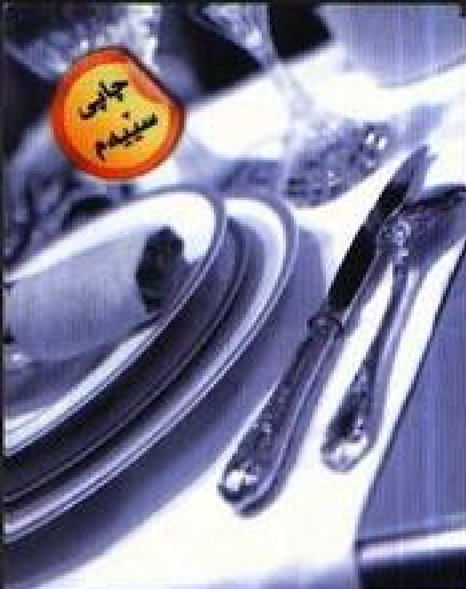


Art Of Etiquette

هونەری ئەتەکێت

زەینەب صوبحی













هونەری ئەتەکێت





ناوی کتێب: هونەری ئەتەکێت

نووسەر : زەینەب صوبحی

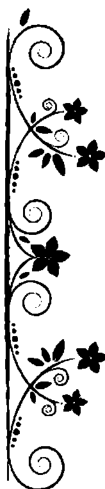
وەرگێڕ : کارزان دوکانی

داڕشتنەوە : بەهرە محمدعلی

نۆبەی چاپ: چاپی سێیەم- ٢٠١٤



دیاری بێت بۆ



هەر کەسێک کە بەدوای
جیاکاری و سەرکەوتندا
دەگەڕێت..
هەموو ئەوانەی
دەیانەوێت فێری
هونەری ئەتەکێت ببن..

پێشەکی

ئەتەکێت (Etiquette) بریتییە لە ڕەفتار نواندنێکی زۆرچاك، هەروەها ڕێز لەخۆگرتن و ڕێز لە خەڵك گرتن و مامەڵەکردنی جوان لەگەڵیاندا، بەهەمان شێوە هونەری خەسڵەتە بەرزو پەسەندەکانە، هەڵسوکەوتی باڵاو پەسەندە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە. وشەکە لەبنچینەدا فەرەنسییەو لەڕووی بێژەوە بەمانای "پێناس" دێت.

پێناس: ئەو بلیتەیە، کە ڕێنمایی تایبەت بەو هەڵسوکەوت و هەڵوێستانەی تێدا تۆمار دەکرێت، کە دەخوازرێت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و ناوەندە نێودەوڵەتییەکاندا ڕەچاوبکرێن، هەڵسوکەوت کردنیش بەرامبەر هەمان هەڵوێست، بەهۆی جیاوازی ژینگەو ئەو پەروەردەیەی کە لەو کەسەدا هەیەو ئەو بیرو بۆچوونە تایبەتییەی هەیەتی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە، هەروەها بیرو بۆچوونەکانیش جیاوازن، هەندێکیان پەیوەندییان بەئیرادەوە هەیە و هەندێکیان دروستکراون، بەجۆرێك کە ناتوانین هەڵسوکەوتمان بگۆڕین تا بیرو بۆچوونمان نەگۆڕین.

بەڵام، بۆچی پێویستمان بە (ئەتەکێت)ە؟

هەمووان پێویستمان بە هونەرەکانی (ئەتەکێت)ە، بۆ خوڵقاندنی نەوەیەکی هۆشیار، کە هێندە نەریت و خووڕەوشتی باشی هەبێت،

توانـای ئـەوەی بـداتێ ڕاپـەڕین بـە کۆمەڵگاکـەی بکـات و گەشـە بـە پەیوەندییە مرۆییـەکان بـدات، هـەروەها بـۆ ئـەوەی دەربڕینـەکانمان دروست و زیرەکانە بن و لەئەزموونەکانمانەوە فێربین، چونکە مامەڵـە کردن لەگەڵ ئەوانی دی، هونەرێکە دەشـێت زۆرێـك لەئێمـە نـەیزانین، لەبەرئەوەی تەنها مامەڵەکردنێکی هەرەمـەکی نییـە، بـەڵکو کۆمـەڵێك بنەماو بنچینەی هەیەو، چونکە ڕەفتار کردن بەپێچەوانەی بنـەماکانی (ئەتەکێت)ەوە، وا لەو کەسە دەکـات کـە وەك نـەزانێکی بـێ سـەلیقە دەربکەوێت و، خەڵکی وەك کەسێك دەیبینن، کـە شـیاوی ئـەوە نییـە سەرسام ببن بە زەوق و ڕەفتاری. بۆ نموونە: کاتێك دەسـت دەکـەین بـە ئەنجامـدانی کـارێکی ئیجـابی بەشـێوازێکی نـەرم و نیـان و بـێ بریندارکردن، پێویستمان بـە (ئەتـەکێت)ە بەبـەکارهێنانی شـێوازێکی قەشـەنگ و ژیرانـە، دەبێـت بـزانین کـە ئێسـتا ئەتـەکێت لـە شـێوەی (خول)دا دەوترێتەوەو بەیەکێك لە زانستە نوێیەکان دادەنرێت.

خوێنـەرانی هێـژا، ئـەم کتێبـەتان پێشـکەش دەکـەم تـا سـوود وەربگـرین و فێـر بـبین و ڕەوشـتمان بـەرەو مەزنایـەتی و شـێوازێکی باشتر بەرزبکەینەوە، ئومێدەوارم کە لێی پێی سەرسام ببن و بەئیزنی پەروەردگاری مەزن ببێتە مایەی ڕەزامەندیتان.

زەینەب صوبحی

بەشی
یەکەم

ئەتەکێت لە ئیسلامدا



پێناسەی ئەتەکێت

ئەتـەکێت بریتییـە لـە هونـەری مامەڵـەکردن (ڕەفتار، ڕەوشت، زەوق، هەڵسوکەوت، ڕێزگرتن لە خودو لە خەڵك، هونەری مامەڵەکردن لەگەڵ خود و لەگەڵ خەڵك، هونەری خەسڵەتە باڵاکان، هونەری هەڵسوکەوتی مەزنانەو پەسەند لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە).

هەروەها ئەتەکێت بەم جۆرەش پێناسە دەکرێت:

کـە بریتییـە لـەو خـوو و نەریتانـەی، کـە هـەر کۆمەڵگایـەك بەشـێوەیەکی خۆڕسـك و بـەبێ زۆر لـەخۆکردن ئـەنجامی داون و ئەنجامیان دەدات، ئەمـەش لەوڵاتێکـەوە بـۆ وڵاتێکی تـر دەگوازرێت، هـەموو مـرۆڤێکیش دەتوانێـت لەڕێگـەی فێربوونـەوە بەدەسـتیان بهێنێت.

هەروەها بریتییە لە کۆمـەڵێك هەڵسوکەوت، کە دەبنـە هـۆی ڕێـز لەخۆگرتن و ڕێز لە خەڵك گرتن، هەر کەسێکیش ڕێزی لەخۆی نـەگرت و بەهای بۆخۆی دانەنا، مافی ئەوەی نییە داوا لەخـەڵك بکـات بـەهای بۆ دابنـێن و ڕێـزی لـێ بگـرن، ڕێوشـوێنەکانی هەڵسوکەوت هێنـدەی کۆنیی مێـژوو کـۆنن، لەگـەڵ گەشەسـەندنی شارسـتانییەتدا ئـەویش

گەشـەی سـەندووە، بەدرێـژایی قۆناغـەکانی مێـژوو چـالاکی گەلـە پێشکەوتووەکانی ئاڕاستەکردووە.

گەلانی مۆدێرن لە ڕۆژئـاوا بەشـێوەیەکی دیـارو بەرچـاو پـەیڕەوی بنـەماکانی (ئەتـەکێت) دەکـەن، کـە لەڕێگـەی ڕواڵەتـەکانی بـاش ڕەفتـارکردن و ئـەو هێڵـە بنەڕەتییانـەوە دەیخەنـە ڕوو کـە لـەژیانی گشتی و تایبەتییاندا پابەندن پێیانەوە. جا ئەگـەر ئێمـەش بمانـەوێت ڕێـو شـوێنی هەڵسـوکەوتی نـوێ دابنـێین کـە لەشارسـتانێتی ئیسـلامییەوە وەرگیرابێـت، نابێـت خۆمـان لـە ڕێوشـوێنەکانی شارستانێتی جیهانی بەدوور بگرین، چونکە دەتـوانین ئـەوەی لەگـەڵ پێویستی و سروشتماندا دەگونجێت لێی وەربگرین.

کەواتە ئەتـەکێت ئـەو هەڵسوکەوتەیە کـە یارمـەتی خـەڵك دەدات لەسەر پێکەوەگونجان و پێکەوە مەدار کردن و، خۆگونجانـدن لەگـەڵ ئەو ژینگەیەشدا کە تێیدا دەژین.

سادەیی بەدەستوری ئەتەکێت دادەنرێت، چونکە جوانی خۆی لـە سادە بوونـدا شـاردووەتەوە، جـا چـەند جوانـە مـرۆڤ لەکەسـایەتی و هەڵسـوکەوتەکانیدا، لەمامەڵـە و گوفتـارو کارەکانیـدا، هـەروەها لـە پۆشاك و جوانکارییەکەیدا، سادەو نەرمونیان بێت!

پەندێکی چینی هەیە دەڵێت: "مرۆڤی ژیـر کاتێك ویسـتی بەسـەر خەڵکیدا بەرز ببێتەوە، خـۆی دەخاتـە دامێنیانـەوەو، ئەگـەر ویسـتی

وێنایـان بكـات، ئـەوا دەچـێتە دوایانـەوە، ئایـا دەریـاو ڕووبارەكانـت نەدیوە كە سەرانە لەسەدان تاڤگە دەستێنن كە لەوانیش بڵندترن."



كێ یەكەم جار ئەم هونەرەی بەكارهێنا؟

یەكـەم كـەس كـە (ئەتـەكێت)ی بـەكارهێنا، ئیـبراهیم پێغەمبـەر بـوو (علیـه السلام)، لەمیوانداریيەكـەدا؛ كاتێـك شـاندێك لەفریشـتەكان سـەردانیان كـرد، هـەروەك چـیرۆكەكەی لەقورئانـدا باسـكراوە سـێ ئەتەكێتی میوانداری بەرچاو دەكەون:

١- دوای بـەخێرهاتنیان بـۆ ماوەیـەكی كـەم بەجێیهێشـتن تاخۆیـان ئاشنای دەوروبـەریان بـبن، بەڕاسـتی ئەمـە ئەتـەكێتێكی زۆر جوانـە كاتێـك میوانەكـە لەشـوێنی دیـاریكراوی میوانداریيەكـە دادەنیشـێت پێویستە بۆ چەند ساتێك بـە تـەنها بـەجێبهێڵرێن بۆئـەوەی ئاشـنای دەوروبەری و دیكۆری ئەو شوێنە بێت و دواتر كاتێك لەگـەڵ خـاوەن مـاڵ دادەنیشـن ئاگایـان لای خـاوەن مـاڵ دەبێـت نـەك سـەیركردنی شتەكانی دەوروبەرو دیكۆری ژوورەكە.

٢- گوێرەكەیەكی برژاند بۆ چەند میوانێك، خزمـەتی میـوان یەكێكـە لە ئەركەكانی موسوڵمان لەكاتی میوانداریدا و چەندی بۆ دەگونجێـت

خواردنیـان بـۆ ئامـادە بكـات و ڕەزیلـی نـەكرێت لـە ئامـادەكردنی خواردنەكەدا، بە مەرجێك كە لە توانایدا هەبێت، بۆ ئەوەی میوانەكـە بتوانێـت بـە بـێ شـەرم كـردن خواردنەكـەی بخـوات، لەبەركـەمی خواردنەكە دەست نەگرێتەوە.

٣- خواردنەكەی هێنایـە بەردەسـتیان، نـەك ئـەوان بـەرێت بـۆ لای خواردنەكەو، خواردنەكەی لێ نزیك كردنەوەو، خۆی خزمەتی كردن. دواتر كاتێك نەیانخوارد لێی پرسین، ئەوە چیتانە؟ ئایا ناخۆن؟



گرنگی ئەتەكێت:

ئەتـەكێت نیشـانەیەكی جیاكەرەوەیـە، وەك هـەركام لـەهۆكارەكانی ڕێكخسـتنی كۆمەڵایـەتی بڵاودەبێتـەوە، بەشێوەیەك پەیوەندییە دەرەكییەكانی تاكەكان لەگەڵ گرووپەكاندا ڕێك دەخات، بەمەش ئازادییـە دەرەكییـە كۆمەڵایەتییەكـەی ڕێـك دەخـات، ئـەم چـەمكەش پەیوەندییـەكی پتـەوی بـەو كۆمەڵگەیـەوە هەیـە، كـە ڕێكخستنی زنجیرەیی تێدا بڵاودەبێتەوە.

هەروەها لەنێوان نەتەوەكاندا بەتـەرازووی پێشـكەوتن دادەنرێـت، هەرچەندە كۆكبوون لەسەر هەڵسوكەوتێكی كۆمەڵایەتی تایبەت تا بـە پێـوەری ئـەو پێشـكەوتنە دابنرێـت كـارێكی ئەستەمە،چـونكە هـەر

گرووپێك دەتوانێت بانگەشەی ئەوە بكات، كە هەڵسوكەوتەكەی ئەو بەرزترین و كاملترین نموونەیە، پێ دەچێت ئەمەش ڕاڤەی ئەو جیاوازییە بكات كە لەنێوان بنەماكانی هەڵسوكەوتی كۆمەڵایەتیدا هەیە، بەپێی جیاوازی گرووپ و نەتەوەو جیاوازی سەردەمەكان، بەڵام هەندێك كاری باشی گشتی و هاوبەش هەن وەك پێوەرێك بۆ گەشەسەندن و پێشكەوتنی گروپ و نەتەوەكان دادەنرێن، وەك ڕاستگۆیی و ئەمانەتپارێزی و وەفاو لێبوردەیی و خۆشەویستی و هاریكاری...

بەدڵنیاییەوە باشتركردنی هەڵسوكەوتی مرۆڤ و پەرەپێدانی بەرەو هەڵسوكەوتی دروست و شیاو، یەكێكە لەگرنگترین ماناو ئامانجەكانی ئەتەكێت.

هونەری ئەتەکێت لە ئیسلامدا



پێویستە فێری هونەری ئەتەکێت ببین لە ئیسلامدا و، بۆ پەرەپێدانی سەلیقەو هەستی ئیستاتیکی بگەڕێین... دەبێت بگەڕێینەوە بۆ بەڵگەهێنانەوە بە ئایەتەکانی قورئان: ﴿مَّا فَرَّطْنَا فِي الكِتَابِ مِن شَيْءٍ﴾ الأنعام: ٣٨، واتە: "دڵنیاین هیچ شتێك نییە پشتگوێمان خستبێت لە کتێبە تایبەتییەکەی (لوح المحفوظ)دا"، هەروەها فەرموودەکانی پێغەمبەرﷺ ئەوەتا دەفەرمووێت: "من نێردراوم تا ڕەوشتە جوان و باشەکان تەواو بکەم".

ئاینەکەمان فێری زۆرێك لە ڕەوشتە بەرزو بەپێزەکانی کردووین، بۆ نموونە:



هونەری مامەڵەکردن لەگەڵ پێغەمبەرﷺ: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِندَ رَسُولِ اللَّهِ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى﴾ الحجرات: ٣

واتە: "بەڕاستی ئەوانەی کە دەنگیان هێواش دەکەنەوە لە خزمەتی پێغەمبەری خوادا ﷺ ئەوانە ئەو کەسانەن کە خوا دڵەکانیانی زاخاوداوە بۆ تەقواو خواناسین".

❁ بەئەدەب بوون و بێدەنگی لەکاتی گوێبیست بوونی قورئانی پیرۆزدا: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُواْ لَهُ وَأَنصِتُواْ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ الأعراف ٢٠٤ ، واتە: "کاتێکیش کە قورئان دەخوێنرێت، ئەوە گوێی بۆ بگرن و دڵی بدەنێ و بێدەنگ بن، بۆ ئەوەی ئێوە ڕەحمتان پێ بکرێت و پەروەردگار بەزەیی پێتاندا بێتەوە(گوێگرتن بەدڵ و بێدەنگی کارکردنی خۆی هەیە لەسەر بیستن و بێجگە لە پاداشتی بێ سنوور)"، دەبینین هەندێك کەس گوێی لێیە قورئان دەخوێندرێت و نوقمی گوێگرتنە لە گۆرانی، یان خەریکی غەیبەتکردن و قسە هێنان و بردنە، کوا سەلیقەو ئەدەبمان لەگەڵ فەرمایشتی پیرۆزی خوای پەروەردگاردا.

❁ بەئەدەب بوون لەگەڵ دایك و باوك و پێویستی گوێڕایەڵی کردنیان و باشبوون لەگەڵیان: ﴿وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً﴾ الإسراء-٢٣، واتە:" پەروەردگاری تۆ بڕیاری داوە کە جگە لەو کەسی تر نەپەرستن، هەروەها بڕیاریداوە کە چاکەکاریش بن لەگەڵ دایك و باوکتاندا".

❁ ڕێوشوێنی مامەڵەکردن لەگەڵ دراوسێ؛ هاندان لەسەر پاراستنی مافەکانی دراوسێ، پێشەوای بڕواداران دەفەرمووێت: "پێغەمبەری خواﷺ هێندە باسی دراوسێی بۆ کردوین، تا ئەو ڕادەیەی گومانی ئەوەمان برد، کە دراوسێ میراتی دراوسێ وەردەگرێت".

❁ ڕێوشوێنی سڵاو لەیەکتر کردن؛ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُم بُيُوتاً فَسَلِّمُوا عَلَى أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِندِ اللَّهِ مُبَارَكَةً طَيِّبَةً﴾ النور:٦١، واتە:"هەرکاتێك چوونە هەر ماڵێك، سەلام لەخۆتان و سەلام لەیەکتر بکەن، سەلامێك لەلایەن خوای گەورەوە کە پڕە لەسەلامەتی و لە فەڕو جوانی و پاکی.....". پێغەمبەریش ﷺ دەفەرموێت:"لەنێوان خۆتاندا سڵاو لەیەکتری بکەن".

❁ وەڵامدانەوەی سڵاو، بەشێوەیەکی باشتر لەخودی سڵاوەکە، دەبێت سڵاو وەك خۆی یان باشتر وەڵام بدرێتەوە، چونکە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَإِذَا حُيِّيتُم بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّواْ بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾النسا ء ٨٦، واتە:" هەرکاتێك سڵاوو چاك وچۆنییەکتان لەگەڵدا کرا ئەوا بەجوانتر لەسڵاوەکەی ئەو، یاخود هیچ نەبێت وەکو خۆی وەڵام بدەنەوە".

❁ دەم بەخەندەبوون لەگەڵ خەڵکیداو، دەربڕینی خۆشحاڵی لەکاتی پێشوازی لێ کردنیان؛ پێغەمبەرﷺ فەرموویەتی:"ڕوخۆشیت بەرامبەر براکەت چاکەیە".

❁ سووربوون لەسەر پاك و خاوێنی و هاندانمان بۆی؛ وەکو پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾المدثر:٤. واتە:"جل و بەرگەکانت پاك بکەرەوە".

❁ بایەخدان بە پاك و خاوێنی... فەرموودە زۆرن لەوبارەیەوە، لەوانە:"حەوشەو گۆڕەپانی ماڵەكانتان خاوێن بكەنەوەو لاسایی جوولەكان مەكەنەوە".

❁ خۆبۆنخۆش كردن بەبۆنە خۆشەكان؛ لەو فەرموودانە:"لەدونیای ئێوە سێ شت لای من خۆشەویست كراون : بۆنی خۆش و ئافرەت و بەرچاو ڕۆشنكەرەوەی منیش نوێژە".

ئەو فەرموودانەی كە باس لەپاكوخاوێن ڕاگرتنی ناودەم دەكەن زۆرن، لەوانە: پێغەمبەری خوا ﷺ دەفەرمووێت:" سیواك دەم و ددان پاك دەكاتەوەو مایەی ڕەزامەندی پەروەردگاریشە".

❁ لەبەركردنی پۆشاكی پاك و پوختەو خۆڕازاندنەوەی شیاو لەكات وشوێنی گونجاودا؛ پەروەردگار دەفەرمووێت:﴿خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ الأعراف: ٣١، واتە:"خۆتان برازێننەوە بەپۆشاك لەبەركردن، لەكاتی هەموو نوێژو چوونە ناو مزگەوتێكدا".

❁ ئادابی خواردن؛ پێغەمبەرﷺ دەفەرمووێت:"ئەی لاو، هەركاتێك ویستت بخۆیت، سەرەتا بڵێ: (بسم الله) و بەدەستی ڕاستت بخۆ و لەبەردەمی خۆتەوە بخۆ".

❁ مامناوەندبوون لەخواردندا و زیادەڕەوی نەكردن؛ چونكە پەروەردگار دەفەرمووێت: ﴿كُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ الأعراف: ٣١، واتە: " بخۆن و بخۆنەوەو زیادەڕەویی و

دەستبڵاوی مەکەن، بەڕاستی پەروەردگار خەڵکانی زیادەڕەو و دەست بڵاوی خۆش ناوێت".

❖ ئادابی مۆڵەت وەرگرتن بۆ چوونە ناو ماڵی خەڵك؛ پێغەمبەرﷺدەفەرموێت: "ئەگەر یەکێك لەئێوە سێ جار مۆڵەتی خواست لەماڵێك بۆ چوونە ژوورەوە و ڕێگەی پێ نەدرا، بابگەڕێتەوە".

❖ ڕێکردن بەشێوەیەکی مامناوەندی و لەسەرخۆ، پەیڕەوکردنی ئادابە تایبەتییەکانی؛ خوای پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْناً وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَاماً﴾ الفرقان :٦٣، واتە:" بەندە تایبەتییەکانی خوای میهرەبان کەسانێکن، کە بەویقارو نەرمییەوە لەڕێگادا دەڕۆن بێ لوتبەرزی و کەشخەو فیز نواندن، کاتێك نەزان و نەفامەکان لەگەڵیاندا بەوشەی ناشیرین بدوێن، وتەیەك دەڵێن کەپێیان گوناه نەبێت"، هەروەها خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحاً﴾ لقمان:١٨، واتە:"بەکەشخەو فیزەوە بەزەویدا مەڕۆ".

❖ چاوداخستن لەئاست حەرامکراوەکاندا؛ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ النور:٣٠، واتە:" ئەی پێغەمبەر بڵێ بەبڕواداران کە چاوی خۆیان لەئاست حەرامکراوەکاندا

بگرن و داوێنی خۆیان پاك ڕابگرن ئەوە باشترە بۆیان خواش ئاگادارە لەوەی کە دەیکەن".

❀ ئەتەکێتی سلاوکردن:

ئەگەر یەکترتان بینی، بەر لە قسەکردن بەسلاو دەست پێبکەن، ئەوەی بەقسە دەستی پێکرد، وەلامی مەدەنەوە تا بە سلاو دەستپێدەکات.

❀ ئەتەکێتی تەوقەکردن:

کاتێك دوو موسولمان بەیەك دەگەن و تەوقەدەکەن بەر لەوەی لە یەکتر جیاببنەوە پەروەردگار لەتاوانەکانیان دەبووڕێت. بەجۆرێك سێ چەمك بەسەر پەیوەندی نێوان ئەو دوو کەسەدا دەسەپێنرێت:

هەلسوکەوتی ئەمیان ئەو هەستە بەسەر ئەوی دیکەدا دەسەپێنێت و، لەوانەیە کەسانی بەرامبەر لەڕێگەی تەوقەکردنەوە بە کەسایەتیت ئاشنابن، وەهاش باوە کە میوان بەر لەمیواندار دەست بۆ سلاو درێژ ناکات.



❁ ئەتەکێتی ئاخاوتن:

گوتـاری پێغەمبـەری خـواﷺ کـورت و پوخـت بـوو، هـەر کـەس بیبیستایە لێی تێدەگەیشت، باشترین ئاخـاوتنیش ئەوەیـە کـە مانـای خـۆی دەگەیـەنێت و کورتـە، ئەگـەر ویسـتت کەسـێکی گـرنگ بیـت، پێویستە مشورخۆر بیت و گرنگی بەشتەکان بدەیت، شێوازی وتووێـژ کردنت گوزارشت لەکەسێتی و ڕۆشنبیریت دەکات، دەربـارەی هـەموو شـتێك، شـتێك بزانـەو، دەربـارەی شـتێکیش هـەموو شـتێك بزانـە، ڕووخۆشی و ڕەفتار جوانیش زۆر گرنگە، هەروەها هونەری ئاخاوتن و گوزارشتی چاکیش گرنگن.

دەوترێت: "ڕۆژێك لە ڕۆژان، پاشایەك خـەون دەبینێـت لەخەویـدا ددانەکانی هەڵ دەوەرن، بەمە زۆر دڵتەنگ دەبێـت، داوای خـەونزانێك دەکات! ئەویش دێت و پێی دەڵێت: هـەموو خـزم و کەسـەکانت بـەر لـەتۆ دەمـرن، پاشـاکە بەمـە زۆر دڵگـران دەبێـت و خەونزانەکـە دەکوژێت، دواتر خەوزانێکی تـر بـانگ دەکـەن، ئـەویش هـەمان قسـە دەکات پاشاکە ئەویش دەکوژێت، تـا خـەونزانی سـێهەم دێـت و پێـی دەڵێت: سەروەرم، ئەگەر خوا بیـەوێت تەمـەنی جـەنابتان لـە هـەموو خزم و کەسەکانت درێژتر دەبێت، پاشا دڵی خۆش دەبێـت و خـەڵاتی دەکـات، لەڕاستیشـدا نـاوەڕۆکی هەرسـێ لێکدانەوەکـە یـەك شـت بوون!".

❁ ئەتەکێتی سەردان:

"هەرکەسێك لەبەر خاتری خوا سەردانی نەخۆشێکی کرد، یان سەردانی کەسێکی کرد، بانگدەرێك لە ئاسمانەوە بانگی لێ دەکات و دەڵێت: کارێکی چاکت کردو سەلامەت بیت، ڕێی ڕۆیشتنەکەت سەلامەت بێت،ماڵێکت لەبەهەشتدا بۆ خۆت بنیات نا".

❁ ئەتەکێتی شێوەزارو دووان (اللهجة):

خوای گەورە دەفەرمووێت: ﴿وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ﴾ص: ٨٦، واتە: "ئەی محمدﷺ بڵێ: من لەو کەسانە نیم کە درۆ هەڵبەستم و زۆر لەخۆم بکەم".

❁ ئەتەکێتی ڕووخۆشی:

"یەکێك لەکاری خێرو چاکە ئەوەیە، کە بەڕووی گەش و خۆشەوە ڕووبەڕووی براکەت ببیتەوە".

❁ ئەتەکێتی مۆڵەت وەرگرتن:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتاً غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ النور:٢٧، واتە:"ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە، جگە لەماڵەکانی خۆتان، مەچنە هیچ ماڵێکەوە، تا پرس دەکەن(بەخاوەنەکانیان) وە (دوای

ئەوەی مۆڵەت دران) سەلام بکەن لەخاوەن ماڵەکە، ئەوە چاکترە بۆتان، بۆ ئەوەی پەندو ئامۆژگاری وەرگرن".

❁ بنەماکانی سڵاوکردن:

"کەسی سوارە سڵاو لە پیادە دەکات و، پیادەش سڵاو لە دانیشتوو دەکات، کەم سڵاو لەزۆر دەکات و، بچووك سڵاو لە گەورە دەکات".

❁ ئەتەکێتی دیاری پێشکەشکردن:

"دیاری پێشکەش بە یەکتر بکەن، لای یەك خۆشەویست بن" دیاری بەگرنگترین هۆکارەکانی گوزارشتکردن لەهەستی ڕێز لە یەکتر گرتن و پێکەوە بوون و خۆشەویستی دادەنرێت و، کلیلی چارەسەری زۆربەی کێشەو ناکۆکییەکانە لەگەڵ ئەوانی دی، هەڵبژاردنی دیاری و خەڵاتیش بەهەمان شێوە بنەماو ئەتەکێتی خۆی هەیە.

❁ ئەتەکێتی گوڵ پێشکەش کردن:

" کەسێك ڕەیحانەیەکی پێشکەشکرا با ڕەتی نەکاتەوە، چونکە ئاسان هەڵ دەگیرێت و بۆنیشی خۆشە".

❁ ئەتەکێتی سەردانکردنی نەخۆش:

" ئەگەر سەردانی نەخۆشتان کرد، نارەحەتی و بەڵای ئەجەلی لەسەر لابەرن، هەرچەندە ئەوە هیچ ناگەڕێنێتەوە، بەڵام ئەوە بۆ دەروونی نەخۆشەکە چاکەو، ئارامی دەکاتەوە"، پەروەردگاری شکۆمەند لە فەرموودەیەکی قودسیدا دەفەرمووێت:"ئەی بنیادەم، نەخۆش کەوتم و سەردانت نەکردم! بنیادەمەکە دەڵێت: پەروەردگارا چۆن تۆ نەخۆش دەکەویت و من سەردانت بکەم لە کاتێکدا تۆ پەروەردگاری جیهانیانی؟ پەروەردگاریش دەفەرمووێت: ئەی نەتدەزانی فلان بەندەم نەخۆش کەوت، بەڵام سەردانت نەکرد؟ نەتدەزانی ئەگەر سەردانت بکردایە من لەوێ بووم".

❁ ئەتەکێتی ڕێکپۆشی:

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ الأعراف :٣١، واتە: "ئەی نەوەی ئادەم، پۆشاکی جوان و ڕازاوەتان بپۆشن لەکاتی هەموو نوێژێك و چوونە مزگەوتێکداو، بخۆن و بخۆنەوە(لەوەی کە حەڵاڵە بۆتان) و زیادەڕەوی مەکەن، بێگومان خوا زیادەڕەوانی خۆش ناوێت".

ڕێکپۆشـی بـەمۆدیل نییـە، کەسـایەتی ڕێکپـۆش ئەوەیـە کـە لـە هەڵبژاردندا وردبینە تا سیمای تایبەت بەخۆی هەبێت و، بەسـادەیی و زێدەڕۆیی نەکردن لە خۆڕازاندنەوەدا دەناسرێتەوە.

❀ ئەتەکێتی خوانەکان:

" ئەی لاو، سەرەتا ناوی خودا بهێنەو بڵێ: (بسم الله)و بەدەسـتی ڕاستت بخۆو، لەبەردەمی خۆتەوە بخۆ".

❀ ئەتەکێتی گەورە کەسایەتییەکان:

" ئەگەر سەرکردەی میللەتێك هاتە لاتان، ڕێزی لێ بگرن".

❀ ئەتەکێتی تووڕەنەبوون (لەسەرخۆیی):

"پاڵەوان ئەو کەسە نییـە کـە کـەس ناتوانێـت بیـدات بـە زەویـدا، بەڵکو ئەو کەسەیە کە لەکاتی تووڕەبووندا دان بەخۆیدا دەگرێت".

❀ ئەتەکێتی خەندەلێویی:

"خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا چاکەیەکە".

❀ ئەتەکێتی سوپاسگوزاری:

"ئەوەی سوپاسی خەڵکی نەکات، سوپاسی خوداش ناکات".

❁ ئەتەکێتی ڕێزگرتن لە وادەو بەڵێن:

" نیشانەی کەسی دوو ڕوو سیانە، ئەگەر قسەی کرد درۆ دەکات، ئەگەر پەیمانی دا ناییاتەسەر و، ئەگەر ئەمانەتی پێ سپێردرا خیانەتی لێ دەکات".

❁ ئەتەکێتی بێ فیزی:

پەروەردگار دەفەرمووێت:﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحاً إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ لقمان:١٨، واتە:" ڕوو لەخەڵك وەرمەگێڕەو بەكەشخەو فیزەوە بەزەویدا مەڕۆ، چونکە بەڕاستی خودا هیچ خۆبەزلزانێكی شانازیكەری خۆش ناوێت".

– سەلیقەیەکی جوانە کە لە ڕێگاوبان و سەر شەقامەکاندا خواردن نەخورێت... هەروەها خواردنەوە بەپێوە نەخورێتەوە.

– هەروەها زەوقێکی جوانە کە زۆر لەسەر شت نەڕۆم و درێژدادڕ نەبم و داوای لێبووردن بکەم.





بەشی دووەم

هونەری ئەتەکێت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا

چەند هەنگاوێکی گرنگ

لە هونەری ئەتەکێت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا



ئەتەکێتی میوانداری و نانخواردن

لەوانەیە هەندێك کەس گاڵتەیان بەو هەڵسوکەوتە وردبینانە بێت، کە دەچنە چوارچێوەی بنەما و ئادابەکانی خوانسازییەوە، بەڵام لەڕاستیدا بەڵگەی ڕوون و ئاشکران لەسەر ئەو گەنجینەیەی کە مرۆڤ لە شکۆمەندی و ڕەوشتی جوان و هەست ناسکی دەست دەکەوێت، تەنها هێندەمان لەسەرە ئاگامان لەهەڵسوکەوتمان بێت و پەیڕەوی ئەو بنەمایانە بکەین تاکو قەدر گرتن و بەدڵ بوون و ڕێزی هەموان بۆ خۆمان دەستەبەربکەین، تاکو تۆی ئافرەتیش جیاوازترو شکۆمەندتر بیت لەداوەت و ئاهەنگە کۆمەڵایەتییەکاندا، پێویستە پابەندی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بیت:



- پێویستە چەند خولەكێك بەر لەكاتی دیاریكراو بگەیتە شوێنی داوەتەكە، شتێكی جوان نییە زۆر زوو یان زۆر درەنگ بگەیتە جێ،

باشترین شت لە هەموو كارێكدا مامناوەندبوونە، بەگشتی كاتی نموونەیی بۆ گەیشتن بەخوانی نیوەڕۆ، لەنێوان كاتژمێر دوانزەو نیو بۆ یەكی نیوەڕۆیەو، بۆ ئامادە بوون لە خوانی ئێوارەدا باشترین كات، كاتژمێر هەشت بۆ هەشت و نیوی ئێوارەیە.

- لەكاتی تێپەڕینی میوانەكان لەسالۆنەكەوە بەرەو ژووری نانخواردن خاوەنی خوانەكە (میواندار) بانگهێشتكراوەكان پێش خۆی دەخات، خاوەن ماڵ لەدوای میوانەكانەوەو دواهەمین كەس دەبێت كە دێتە ژووری.

- دانیشتن لەسەر سفرەكەش، دیسان ڕێوشوێنی تایبەتی خۆی هەیە، پێویستە جەستە ڕێكوڕاست بێت و، دەستت لەسەر قەراغی سفرەكە پشوو بدات، خۆ ئەگەر شوێنەكە بۆمان تەسك بوو، پێویستە هێندەی دەتوانین نەهێڵین ئەوانەی چواردەورمان بێزار بن، لەلایەكی ترەوە دەبێت ئاگامان لەوەبێت كە بەركۆشەكەمان هێندە نەكەینەوە بگاتە سەر قاچمان، هەروەها نەهێڵین دەنگی بێزاركەر كاتی

خواردنەوە یان خواردن لەدەممانەوە دەربچێت، لەوانەیە ئەو دەنگانە ئەوانی دی بێزار بکات و وایان لێ بکات خۆیان لە تۆ بەدوور بگرن.

لەکاتی نانخواردندا:

☕ نابێت نان بەچەقۆ کەرت بکەیت، بەڵکو بەدەست و لەسەر ژێرنانەکە، بەڵام گۆشتەمەنییەکان هەمووی پێشتر بەتەواوی کەرت کەرت ناکەین، بەڵکو هەرپارچەیەك بەجیا پارە پارە دەکرێت بەرلەوەی بخرێتە دەمەوە.

☕ نابێت ئێسقانەکان بەدەست لاببەین، یان بەدەست پاشماوەی صاصەکە لەناو دەورەییەکە بسڕینەوە.

☕ دەبێت وریا بین لەکاتی بەرزکردنەوەی قاپەکەماندا کاتێك خواردنێکی دیکەمان بۆ دەهێنن.

☕ خۆبپارێزە لەوەی ئەو خواردنەی بۆ تۆ دێت، ڕای بدێریت بۆ کەسێکی تر، خۆ ئەگەر کەسەکە دوور بوو لێتەوە، ئەوە کێشە نییە.

☕ لەگرنگترین ئادابەکانی سەر سفرەو خوان ئەوەیە، کە ئەو میوەیەی لەکۆتایی بانگهێشتەکەدا پێشکەش دەکرێت، لەڕێگەی چەتاڵ و چەقۆوە دەخورێت، هەروەها ئەو میوەیەی کە ناتوانین لەسەر سفرەکە توێکڵەکەی لێ بکەینەوە، دەبێت وازی لێ بهێنین.

چەند هەڵەیەك، كە دەبێت لێیان دووربكەوینەوە!



* تانــەدان لەچـۆنێتی ئامــادەكردنی خواردنەكە.
* گوشــینی میوەكـە بـۆ دڵنیــابوون لەوەی پێگەیشتووە یان نا.
* خواردن بەشێوەیەكی چاوچنۆكانە.
* ناوكی میوە خستنە ناو خواردنەكەوە.
* قسەكردن یان خواردنەوە، كاتێك دەم پڕە لەخواردن.
* ئەنیشك خستنە سەر مێزی نان خواردن.
* بەردەوام بوون لەخواردن كاتێك هەموان دەستیان لێ هەڵگرتووە.
* بـەركۆش (دەستەسـڕ) دانـان لەسـەر مێزەكـە دوای تـەواوكردنی خواردن بەبێ پێچانەوەی.
* هەڵسان و جێهێشتنی ماڵەكە ڕاستەوخۆ دوای خواردنـەوەی قـاوە، چونكە دەبێت كەسی بانگهێشتكراو لەگەڵ میواندارەكەدا قسەبكەن و بدوێن، نابێت بەلایەنی كەمەوە تا نزیكەی كاتژمێرێك دوای نـانخواردن ماڵەكە بەجێ بهێڵێت، ناشێت كاتژمێرو نیوێك زیاتر تێ بپەڕێنێت.

ئەركەكانی میواندار:

دەبێــت جــەخت بكەنــەوە لەســەر پشــوودانی میوانــەكانیان و هەرچییان پێویستە بۆیان دابین بكەن. كەسانێك لەیـەك كاتـدا داوەت

مەکە، کە پێکەوە ناکۆك بن، تا لەکاتی داوەتەکەدا هەست بەبێزار بوون نەکەن، وەك ڕێ گرتنیش لەهەر شڵەژانێك، داوەتکردنی خەڵکی جەختکردنەوەیە لەسەر کامەران بوون و پشوودانیان لەماوەی داوەتەکەدا.

جوانی لەسنوری ڕووخساردا قەتیس نابێت بەڵکو هەموو جەستە دەگرێتەوە، شێوازی دانیشتن و ڕاوەستانیش دەگرێتەوە، مۆدێلی قژداهێنان یان حیجاب و ڕێگای گوزارشت کردن لە پاك و خاوێنی و پلەبەندی، هەموو ئەمانە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لەپێدانی وێنای قەشەنگیی خوازراو لای بینەرەکان، لێرەدا ئەو ڕێوشوێنانە دەبینیتەوە، کە یارمەتیت دەدەن بۆ پاراستنی ڕووخساری دەرەکی و ڕاوەستانت... دانیشتنت... ڕۆیشتنت، بۆنەکەت و شتی تری پێویست بۆ مێینەییت.

ئەتەکێتی ڕێڕۆیشتن و جووڵەو دانیشتن

١- بزانە چۆن ڕێ دەکەیت؟

ڕێکردن لەئافرەتدا، گرنگترین شتە کە سەرنج ڕادەکێشێت، لەوانەیە قەشەنگ بێت، بەڵام پێیەکانی بەخاوە خاو بەدوای خۆیدا کێش بکات، یان وەك چۆلەکە بەبازدان بڕوات، یان لاسایی ڕێکردنی یەکێك لە ئەستێرەکانی سینەما بکاتەوە، کە ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە ئەستێرەکانی سینەما، بەپێچەوانەی ئەوەوە کە باوەڕت پێیەتی، لەژیانی ئاسایی خۆیاندا بەو شێوەیەی کە لەسەر شاشە دەیبینیت ڕێ ناکەن، لەو کاتەدا دەرهێنەرو خەڵکانی تایبەتمەند بەبواری پڕوپاگەندەکردن هەن، ئەوانن جۆری تایبەت لە ڕێ ڕۆیشتن بەسەر ئەکتەرەکاندا دەسەپێنن و زانیارییان پێ دەدەن کە لەو کاتەدا ئەوان تەنها وەك کاڵایەکی بازرگانی ڕۆڵ دەگێڕن.

لێرەدا چەند بنەمایەکی گشتی هەن، سەبارەت بەوانەی کە پێویستە ئەنجامیان بدەیت و ئەوانەشی کە دەبێت خۆتیان لێ بەدوور بگریت، بەشێوەیەکی خۆکرد و دوور لە زۆر لەخۆکردن، چونکە ئەمانە پێداویستی ئەو جوانییەتن کە دەمانەوێت کامڵ و بێ کەموکوڕی بێت.

یەکەم: وریای ئەم شتانە بە:

لاسایی ڕێڕۆیشتنی هیچ ئافرەتێکی دیکە مەکەرەوە، جا ئەستێرەیەك بێت لە ئەستێرەکانی سینەما یان هەر کەسێکی تر، چونکە تۆ خاوەنی ڕێڕۆیشتنی تایبەت بە خۆتی کە دەتوانیت لەڕێگەی ڕاهێنان و جێبەجێ کردنەوە خۆت فێری ببیت.

١- کاتێك بەڕێدا دەڕۆیت هەردوو شانت ڕوویان لەپێشەوە بێت.

٢- پاژنەی پێت بەر لە بەشی پێشەوەی پێیەکانت بخەیتە سەر زەوی.

٣- بەشێوەیەکی بازنەیی ئەژنۆکانت بجولێنیت.

٤- لەکاتی ڕۆیشتندا هەر دوو قاچت لەچوارچێوەی تەوەری جەستەت بهێنیتە دەرەوە.

٥- بەهەنگاوی فراوان بەڕێدا بڕۆیت و کێبڕکێ لەگەڵ بادا بکەیت.

٦- بەهەنگاوی کورت وەك کیسەڵ، ڕێ بکەیت.

٧- سمتی ڕاست و چەپت بەپێی هەنگاوەکانت هەڵبەزو دابەز پێ بکەیت.

دووەم: جەخت لەمانەی خوارەوە بکەرەوە

١- ڕۆژانە دە خولەك هاتوچۆ بکەو هەردوو دەستت بەرزبکەرەوە بۆ تەنیشت، تا بەباشترین شێوەی سروشتی پارێزگاری لەهاوسەنگییەکەت بکەیت.

٢- لەهەر هەنگاوێکتدا ئەم قاچت هاوتەریب بخەرە بەردەم قاچەکەی تـرت، پاشـان زۆر بـەجوانی و بـەر لەهـەنگاوی دووهـەم کەمـەرت بجوڵێنە.

٣- سـێ خولـەك دوای دەسـت کـردن بـەڕاهێنان، کتێبێکـی قـورس بخەرە سەر سـەرت و بـەڕێکی و قیـت و قنجـی و بەنـەرمی و بـە یـەك ئاڕاستە ڕێ بکە، بەمەرجێك پێیەکانت هاوتەریب بن.

٤- لـەکاتی ڕێڕۆیشـتندا بەجووڵانـدنی ئـەژنۆکانت لارو لەنجـە بـە کلۆتەکانت مەکە، بەڵکو دەبێت قورسایی جەستەت بـەرەو پێشـەوە ئاڕاسـتە بکـەیت، واتـە لـەدواوە بـەرەو پێشـەوە بەچـەمانەوەی ئەژنۆکانت، بەبێ هاریکاری کلۆت.

٥- خـۆت ڕابهێنیـت لەسـەر ڕێکـردن بەکەمـەرێکی تەریبـەوە بـەبێ نواندن، هەروەها سەرێکی بەرز، بەبێ فیزو و خۆبەزلزانین.

٦- باڵەکانت بەڕێکو پێکی بجوڵێنە، واتـە بـاڵی ڕاسـت لەگـەڵ قاچـی چەپ و پێچەوانەکەشی بەپێچەوانەوە.

بـەڕاهێنان؛ ئـەم شـتانە دەبنـە بەشـێکی دانـەبڕاو لـەژیانت و ئەنجامیان دەدەیت بەبێ زۆر لەخۆکردن.

٢- سەرکەوتن و هاتنەخوارەوە لەپلیکانە

سەرکەوتن و هاتنـەخوارەوە بەپلیکانـەدا، ئـەوانیش دوو پێـوەری گرنگن، بۆ ئەو ئافرەتەی کـە دەزانێـت چـۆن پارێزگـاری لـە ڕواڵـەتی

جوانییەکـــەی بکـــات و، لـــە چوارچـــێوەیەکی ســـەرنجڕاکێش و لەهەڵســـوکەوتی سروشـــتی وادا دەیخاتـــەڕوو کـــە پێشـــتر خـــۆی بـــۆ ئامادەکردووە.

لەسەرکەوتندا دەبێت ئاگات لەمانە بێت:

- لەکاتی سەرکەوتندا هەموو کێشـی خـۆت مەخـەرە سـەر پـەرژینی پلیکانەکان بەڵکو بادەست لێدانەکەت، دەست لێدانێکی نـەرم و نیـان بێت.
- نەکەیت زۆر بۆ پێشەوە بچەمێیتەوە، چونکە ئەوە ناچارت دەکات ئەو پێیەت کە دوا دەکـەوێت بـەرەو سـەرەوە کـێش بکـەی، ئەمـەش دیمـەنت دەشـێوێنێت، بـەڵکو دەبێـت کـەمێك بـەرەو پێشـەوە بچـەمێیتەوە پاشـان کـەمێك پێـت بەرزبکەیتـەوە، بـەجۆرێك کـەمێك لەئاستی پلیکانەکە بـەرزتر بێـت، پاشـان بەنـەرمی دای بگـرە، بـەبێ ئەوەی هیچ دەنگێك لەپێیەکانت هەستێت، پاشـان بەپێیەکـەی تـرت پاڵ بەجەستەتەوە بنێ بەرەو سەرەوەو بەو شێوەیە.

٢- بەڵام لەدابەزیندا

- وریابە لـەکاتی دابـەزین لەسـەر پلیکانـە، بەشـێوەیەکی بێزارکـەر ئەژنۆکانت لەیەکەوە دوور نەبن و کەمەرت بەرەو پێشەوە نەچووبێت، پاژنەکانت بەپلیکانەکاندا مەکێشە.

➔ کەمێك بەرەو پێشەوە بچەمێرەوە، تا پلیکانەکانی خوارتر ببینیت، تێبینی ئەوە بکە؛ چەمینەوە لێرەدا بەمانای نوشتانەوەی کەمەر نایەت، تەنها چەمانەوەیەکی سادەی جوان بەسە.

➔ لەکاتی دابەزیندا، با بەژن و بالآت قیت و قنج و هاوسەنگ بێت، کاتێك پێی پێشەوەت بەرەو پلیکانەی خوارتر دەبەیت، بەهێمنی و نەرم و نیانی ئەژنۆی دواوەت بچەمێنەرەوە.

٣- دانیشتن

دانیشتن تەنها دیاردەیەکی تەواوکەر، یان تێکدەری جوانی نییە، بەڵکو زۆرترین بیرۆکە دەربارەی " ڕەوشتی دانیشتووەکە"دەدات بەدەستەوەو، دانیشتن تەنها پەیوەندی بەسەلامەتی بەژن و بالآو دەرخستنی جوانییەوە نییە، ئەگەر دانیشتنی خراپ بەنیسبەت پیاوەوە دیاردەیەك بێت ببێتە مایەی بێزارکردن، ئەوا بەنیسبەت ئافرەتەوە بە "کارەسات" لەقەڵەم دەدرێت، لەو ڕووەوە کە زیان بەجوانییەکەی یان ناوبانگی دەگەیەنێت، هەندێك ئافرەت دەبینین زۆر بەتوندی لەسەر کورسی دادەنیشن، یان ڕوونتر بڵێین وا خۆیان بەکورسییەکاندا دەکێشن، کە کورسییەکان لەژێریانەوە ناڵەیان دێت، هەندێکیان لەسەر کلێنچکە (دوابڕبڕەی پشت) دادەنیشن لەجیاتی ڕانەکان، هەندێکیان هێندە ڕانەکانیان لێك دوور دەخەنەوە وادەکەن قاچەکانیان دەربپەڕێت بۆ دەرەوە، هەندێکی تریان قاچەکانیان

دەخەنــە ســەریەك، هەنــدێکی تریــان پشــتیان دەچــەمێننەوە بــۆ پێشەوەو دەستیان دەخەنـە سـەر ئـەژنۆیان، وەك ئـەوەی لەحاڵـەتی خۆئامادەکردندا بن بۆ بازدان!

ئەم شێوە دانیشتنانە هەموویان هەڵەن و، پێچەوانەکانیان ڕاستن، ئەگەر ویستت لەسـەر شـێوە دانیشـتنی تەندروسـت و جـوان ڕابێیـت، ئەوا ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە:

١- کورسییەك کە پاڵپشـتێکی بـەهێزی هـەبێت لەلایـەکی ژوورەکـەدا دابنێ.

٢- بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بـەرەو ڕووی بـڕۆ، کاتێـك دووری نێوانتـان گەیشتە نزیکەی سی سەنتیمەتر، نیگایەکی خێـرای لـێ بکـە، پاشـان پشتت بەرەو ڕووی وەرچەرخێنە، پاشان پێیـەکت بـەدوای پێیەکـەی ترتـدا بخزێنـەو ئـەژنۆکانت بنوشـتێنەرەوەو، کلۆتـت نـرم بکـەرەوە، باپشتت قیت و قنج بێت، پاشان بەهێوری دابنیشە بەبێ ئـەوەی قـاچ بخەیتە سەر قاچ.

ئەمە دانیشتنێکی نموونەییە...

بەڵام تەواوکارییەکەی ئەوەیە :دابنیشیت و کەمەرت ڕێـك و ڕاسـت بێـت و ســەرت قیــت بێــت بــەبێ زۆر لــە خــۆکردن و، شــانەکانت بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو دواوە ببەیت.

ڕێگەت پێ نادرێت" قاچەکانت بـەدەوری یەکدا بئاڵێنیـت" بـەڵکو قاچەکانت بخەرە تەنیشت یەکترەوە، بەڵام کاتێك لەسەر کورسی یان

قەنەفە دانیشتیت قاچت مەخەرە سەر یەك، داوای ئەوەت لیٚ ناکریٚت لەم دانیشتنە نموونەییەتدا وەکو بت و بەبیٚ جووڵە دابنیشیت، بەڵکو هەرچیت پیٚ خۆشە ئەنجامی بدە، بەلاّم لە چوار چیٚوەی ئەو سنوورەدا کە ئامارەمان پیٚدا، کە ئەویش لە هەمان کاتدا بەپیٚویستییەکی تەندروستی جوانکاری و کۆمەلاّیەتی دادەنریٚت.





ئەتەكێت لە جوانی ڕۆحدایە

ئەتەكێت لە گرنگترین ئەو شتانەیە كە دەبێت جوانی كچ كامڵ بكات.. لەمەشدا لە خووڕەوشتی پێغەمبەری هەڵبژێردراوﷺ باشترو چاكتر نادۆزینەوە، بەڵام هەندێك شتی گرنگی بۆ زیاد دەكەین، كە تایبەتە بەهەر كچێك، تا بیكات بەكچێكی بەشكۆی خاوەن ڕەوشت و زەوق و جوانیی:

زۆر گرنگە لەناو خەڵكیدا پەنجەكانت نەتەقێنیت... هەروەها كاتێك كە دەتەوێت لاپەڕەكانی كتێبێك یان گۆڤارێك هەڵ بدەیتەوە، پەنجەكانت بەلیكی دەمت تەڕنەكەیت... چونكە ئەمە لەگەڵ زەوق و جوانیدا یەك ناگرێتەوە.

خۆت بەجوانی و سامان و خانەدانیتەوە هەڵ مەكێشە، چونكە تۆ هیچ كام لەمانەت دروست نەكردووە، باشتروایە خەڵك باست بكەن نەك خۆت لەبارەی خۆتەوە بدوێیت، بۆ ئەوەی پێت نەوترێت كەسێكی نەدی و بدی یان خۆبەزلزانیت.

ئەگەر بەهەر هۆیەك هەستت بەئازاركرد، هەوڵ بدە بە بێدەنگی هۆكارەكانی ئەو ئازارە نەهێڵیت، هەموو كاتی خۆت بەهاتوهاواركردن و شیكردنەوەی حاڵەتەكە بەسەرمەبە، لەبەرئەوەی

دەبێتــە هــۆی ئــەوەی نــەتوانیت بەچارەســەری ئــازاری خەڵکییــەوە خەریك بیت.

ئەگەر خەڵاتێکت کڕی، بەرلـەوەی پێشکەشـی کەسـی بکـەیت ئــەو کارتــەی لــێ بکــەرەوە کــە لەســەریەتی و نرخــی کاڵاکــەی تێـدا نووسراوە.

ئەگەر لەکۆڕێکدا دانیشتیت و ئافرەتێکی قەڵەوی تێدا بـوو... باسی لەشجوانی و ناڕەحەتییەکانی قەڵەوی و ناشیرینی ورگ مەکـە.. تا وا گومان نەبات کە مەبەستت ئـەوە.. بـۆ ئـەوەی هەسـتی برینـدار نەکەیت.. هەروەها بیربکەرەوە لەوانەیە ڕۆژێك بێت تـۆش وەك ئـەوت لێ بێت.

زەردەخەنــە ناونیشــانی نــەرم و نیــانی و ســەلیقە دروســتییە، هەوڵبــدە زۆربــەی کــات دەم بــە خەنــدە بیــت لــەکاتی تەوقــەکردن لەســەرەتای یــەکتر بیــنین و کــاتی خواحــافیزیش خەندەیــەك بکــە، هەروەها لەکاتی مۆڵـەت وەرگـرتن و کـاتی داخـوازی کردنـی شـتێك و کــاتی سوپاســکردنیش.. ڕووخــۆش و لێوبەخەندەبــە، پێغەمبــەرﷺ فەرموویەتی: "ڕووخۆشیت بەرامبەر براکەت چاکەیە".

خۆت بەو بڕوانامانەوە هەڵمەکێشە کە خاوەنیانیـت، بڕوانامـە هەموو کـات نیشـانەی ڕۆشـنبیرییەکی فـراوان نییە...بـەڵکو نیشـانەو بەڵگـەی ڕۆشـنبیری شـێوازی گفتوگـۆو هەڵسـوکەوتەکانتە، هـەروەها

دەبێــت ئاگامــان لەجیاوازییــەکانی ئاســتی خوێنــدن بێــت لــەنێو ئامادەبووندا.. !

ئەگەر کچێکی هاوڕێت بانگهێشتی کردیت، تـا لـەلای ئـەو نـان بخۆیــت، بینیــت ســەرقاڵی ئامــادەکردنی خواردنــە، بــەبیانووی یارمەتیدانی مەچۆرە چێشتخانەو خۆت لەکێشەکەی هەڵمەقورتێنـە... ئەم کارە لەوانەیە ببێتـە هـۆی شـڵەژانی، هـەر چـەندە تـۆ بەڕاستی دەتەوێت هاوکـاری بکـەیت.. هەنـدێك کـەس هـەر حـەز ناکـەن کـەس ئاگاداری شێوازی چێشت لێنانیان بێت.. کەواتـە خـۆت لـە کارەکـەی هەڵمەقورتێنــە.. تــەنها لەکاتێکــدا بچــۆ کــە خــۆی بەتایبــەت داوای هاوکاری لێ کردیت.

کاتێـك کەسـێکی بەتەمـەن هاتـەژوورەوە بـۆ لامـان پێویسـتە لەســەرمان هەســتین لەبــەری و بەگــەرمی بــەخێرهاتنی بکــەین، و لەباشـترین شـوێن دای بنیشـێنین...خۆ ئەگـەر بەتەمەنەکـە ڕایـەکی دەربڕی پێچەوانەی ڕای تۆ بوو، دەبێت بەسنگ فراوانییەوە ڕایەکـەی قبوڵ بکەیت و بێزار نەبیت.

دەبێت تەماشای ڕوخسـاری ئـەو کەسـە بکـەیت کـە لەگەڵیـدا دەدوێیت ئەگەر لەهەمان ڕەگەزی تۆ بوو، تـا هەسـت بەگرنگیپێـدانی تۆ بکات و، دەبێـت ئاگـات لـەوەبێت کـە بـۆت بـاس دەکـات، کارلێـك **بکەیت لەگەڵیدا بە زمانی جەستە.**

بەدەنگی بەرز مەدویّ، بەلاّم زۆر نـزمیش نـەبێت.. مامناوەنـد بێت باشترە، لەهەموو شتێکدا مامناوەند بوون باشترینە.

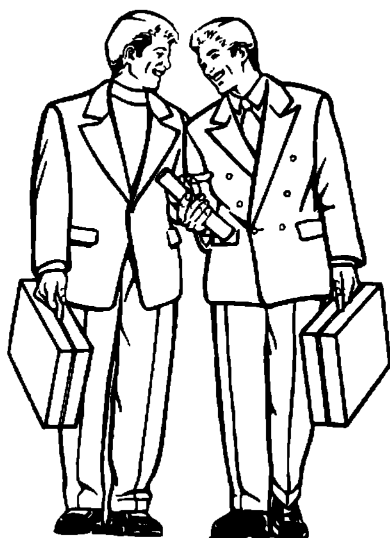
قسە بەکەسێك مەبڕە کـە خەریکـە دەدوێـت، قسـە پـیّ بـڕین خوویەکی زۆر خراپە...تەنها مەگەر بابەتەکە زۆر گـرنگ بێـت و قسـە پیّ بڕینەکە پێویست بێت.

بیّ فیزبەو بزانە کە بگەیتە هەر ئاستێك، هێشتا کەسێك هەیـە لەتۆ بەرزتر بێت و، سوپاسی ئەو زاتە بکە کە ئەو شکۆمەندییەی پـیّ بەخشیویت، ئـەویش خـوای پـەروەردگارە، ئەمـەش بـەبیّ فیزبوونـت دەبێت لەگەلّ دروستکراوەکانیدا.



ئەتەکێتی یەکترناسین

ناساندنی خەڵك بەیەکتر:



ئایا هیچ بنەمایەك هەیە بۆ ناساندنی خەڵك بەیەکتر، بەتایبەت ئەگەر یەکترناسینەکە بۆ یەکەم جاربێت؟ بەدڵنیاییەوە وەڵامەکە (بەڵێ) یە، ئەویش بنەمایەکی ئاسانەو پێویستی بە خۆڕاهێنان یاخود فێر کردن نییە، چونکە بەشێوەیەکی خۆکرد لەهەموو جۆرە مامەڵەکردنێکماندا ئەنجامی دەدەین، جا لە شوێنی کاردا بێت یان لەماڵدا، یان تەنانەت لەیانەدا.

ئەویش لەیەکێك لەم دوو ڕێگایەدا کورت دەکرێتەوە:

یان تۆ دوو لایەنەکە بەیەکتر دەناسێنیت:" کاك/ خاتوو.... دەمەوێت کاك/ خاتوو.....ت پێ بناسێنم" یان لەکاتی یەکترناسیندا ناوەکان ئاڵوگۆڕ بکرێن، لەگەڵ باسکردنی سروشتی ئەو کارەی کە

هەریەك لەوان ئەنجامی دەدەن، جگە لەم بنەما گشتییە سێ بنەمای تر هەن:

هەمیشە لەپێشدا پیاو بەخانم دەناسێنرێت، هەمیشە کەسی تەمەن بچووك بەو کەسە دەناسێنرێت، کە لەتەمەندا لەو گەورەترە.

کەسێك کە کەمتر گرنگە بەکەسێك دەناسێنرێت کە گرنگییەکەی زیاترە. لەڕاستیدا ئەم بنەمایە زۆر ئاڵۆزە، چونکە هەندێك جار ڕێك دەکەوێت، کە نازانیت کام لەو دوو کەسە گرنگترن.

کەسەکان تەنها بەناوی یەکەمیانەوە مەناسێنە، بەڵکو دەبێت ناوەکانیان بەتەواوەتی بڵێیت.

لەکاتی ناساندنی خەڵکیدا بەیەکتر، شێوازی فەرمان پێدان بەکارمەهێنە، بۆ نموونە بڵێیت: "کاك....دەبێت تەوقە بکەیت لەگەڵ کاك..." یان "کاك...دەبێت کاك....ببینیت" بەڵکو پێویستە لەکاتی داواکردنی هەر شتێکدا وشەی جوان و بەئەدەبانە بەکاربهێنیت، بۆ نموونە: بەیارمەتیت، دەمەوێت، تکایە ...هتد.

لەکاتی ناساندنی هاوڕێیەکت بەکەسێکی تر، وشەی ..هاوڕێکەم... بەکارمەهێنە، تا بەوە هەستی بریندار نەکەیت، کە بەو قسەیە تۆ ئەو بەهاوڕێی خۆت نازانێت و بەوەش هەست بەنامۆیی دەکات.

کاتێك ویستت کەسێك بناسیت داوای لێ مەکە خۆی بناسێنێت، بۆ نموونە مەڵێ: ناوت چییە؟ بەڵکو لەپێشەوە خۆت بناسێنەو ناوی خۆت بڵێ.

لەکاتی ناساندنی کەسێك بەکەسێکی تر، یان چەند کەسێك، ناوەکان چەندبارە مەکەرەوە، بەڵکو تەنها یەك جار ناوی هەرکەسێك بۆ هەمووان.

هاوسەر یان خێزانەکەت بەناوی خۆیانەوە مەناسێنە، بەڵکو خۆشترە کە بەم شێوەیە ئاماژەیان پێ بکرێت: تەنها "خێزانەکەم" یان "هاوسەرەکەم" بەبێ ناوهێنان. هەروەها دەبێت لەبیرت نەچێت لەدوای ناساندنی کەسەکان بڵێیت: "خۆشحاڵ بووین" یان "زۆر بەخێر بێیت".

ئەتەکێتی ئاخاوتن

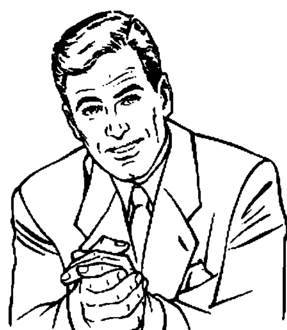
- ئەو ڕەفتارە بەرزەی کە هەمیشە لەهەر هەڵوێستێك لە هەڵوێستەکاندا پەیڕەوی دەکەین دەرەنجامی ئیجابی هەیە، بەتایبەت ئەوەی کە ناودەبرێت بە: هونەری ئاخاوتن...

لەوانەیە زۆر کەس هۆشیاری نەبێت یان هیچ نەزانێت سەبارەت بەچۆنێتی بەڕێوەبردنی ئاخاوتن لەگەڵ لایەنێك یان چەند لایەنێکی تردا.

قسەکردن یان ئاخاوتن هونەرێکە یاخود هونەرێکی کۆمەڵایەتییە، بەدیاریکراوی لەڕێگەی تێبینی کردن و ئەزموونکردنەوە دەکرێت کەسی شەرمن بگۆڕێت بۆ کەسێکی کارامە لەبەڕێوەبردنی هەر

گفتوگۆیەکدا، جا لەناو کۆمەڵێك بێت یان بەتەنها لەگەڵ یەك کەسدا بێت.

ئەتەکێتی دەستکردن بە ئاخاوتن:



چۆن دەست بەئاخاوتن دەکەیت لەگەڵ کەسێکدا؟بەقسەکردن دەربارەی ئەو شوێنەی کە لەو ساتەدا تێیدایت، یان سەبارەت بەهۆکاری لەوێ بوونت، بەلاَم ئەگەر لە ئاهەنگێکدا بوویت ئەوا لەوانەیە میواندارەکە تەوەرەی قسەکردنت بێت، مەرج نیە بۆ ئەوەی وەك کەسێکی قسە خۆش و بەسۆز دەربکەویت زۆر قسەبکەیت، هەمیشە ڕوو لەو کەسە بکە کە دەدوێت، لەڕێگەی ئاڕاستەکردنی چەند پرسیارێکەوە سەبارەت بەو بابەتەی باس دەکرێت تاکو بۆ زۆرترین ماوە بیهێڵێتەوە، هەروەها ئەمە گرنگی پێدان و ئاگاداربوونت بەبەرامبەر دەردەخات، بەدواداچوونیشی بەشێوەیەکی زارەکی بەدی نایەت، بەڵکو بەوە بەدیدێت کە بەشوێن چاوەکانییەوە بیت و هەندێك گۆڕانکاری و گوزارشت لەسەر ڕوخسار دەرببڕیت، کەئەمە لەزۆر بارودۆخدا لەقسەکردن باشترە.

زۆر بلێیی:

گێڕانەوەی چیرۆکی درێژ لەوانەیە لە بەرژەوەندی تۆ یان ئەو کەسە نەبێت کە بۆی دەگێڕیتەوە، چونکە تۆ بەوە دەست بەسەر هەموو ئاخاوتنەکەدا دەگریت و هیچ هەلێك بۆ کەسی بەرامبەر ناهێڵیتەوە، بەڵام هەندێك جار ناتوانیت لەدەست ئەو چیرۆکە درێژانە دەرباز ببیت، ئەگەر کەسی بەرامبەرت ڕووداوێکی هاوشێوەت بۆ بگێڕێتەوە.

قسە پێبڕین:

قسەپێ بڕین لەوانەیە لەزۆرترین ئەو ئاستەنگانە بێت کە وات لێ دەکەن قسەکەرێکی سەرکەوتوو نەبیت، هەوڵ بدە چەندێك دەتوانیت قسەکەت مەبڕە، خۆ ئەگەر کەسێکی نوێ هاتە ناو گرووپەکەوەو بەبابەتێکی نوێ بەشداری کرد، ئەوا پێویستە لەسەرت بۆ جارێکی تر بەردەوامی بەئاخاوتنە کۆنەکەت بدەیت و، پێویستە لەکاتی گەڕانەوەدا (بۆسەر بابەتە کۆنەکە) بابەتی ئاخاوتنەکە لەو کەسە بگەیەنیت.



ڕۆشنبیری:

یەکێك لە نهێنییەکانی هونەری ئاخاوتن ئەوەیە، ئەو کەسە بناسیت کە

لەگەڵیدا دادەنیشیت و گفتوگۆ دەکەیت و، بزانیت چ بابەتێك جێگەی گرنگی پێدانی ئەوە. باشتر وایە ڕۆژانە زانیاریت دەربارەی هەواڵەکان هەبێت بەتایبەت ئەگەر کەسێکی شەرمن بیت، تا لەکاتی پێویستدا بەکاری بهێنیت، چونکە پێویستە ئاخاوتنەکەت سروشتی دەربکەوێت و بێزارکەر نەبێت.

ئەتەکێتی هۆکارەکانی پەیوەندی کردن

هۆکارەکانی پەیوەندی ئەلیکترۆنی:

دەستەبەربوونی هۆکارە هەمەجۆرەکانی پەیوەندیگرتنی ئەلیکترۆنی پێویستن لەماڵدا... خۆ ئەگەر پێشتریش نەبوو بێت ئەوا ئێستا بەشێوەیەکی بەربڵاو هەن، وەك مۆبایل... فاکس... ئیمەیل...، بەڵام لەشوێنی کاردا ئەوە پێویستییەو لە هەمان کاتدا زۆریش گرنگە، لێرەدا چەند بنەمایەکی زۆر کاریگەر هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەم هۆکارانە.

مایکرۆفۆنی تەلەفۆن:



کەی بەکاری دەهێنیت لەجیاتی ئەوەی بیستۆکەکە بەدەستەکانتەوە بگریت؟ وەڵامی لۆژیکی ئەوەیە،

لەکاتێکدا بەکاریبهێنیت کە بەکارێکەوە سەرقاڵیت، نامە نووسین بێت یان ئامادەکردنی چەند فایلێك، جا پەیوەندییان بەو تەلەفۆنەوە هەبێت یان نا، ئەمەش دوای ئەوەی مۆڵەت لەو کەسە وەردەگریت. کە لەگەڵیدا دەدوێیت، خۆ ئەگەر بەردەوام دەستەکانت لەئیشدا بوون ئەوا پێویستە بیستۆکی سەر"هێدفۆن" بەکاربهێنیت...بەمەش رێگە لەخەڵکی تر دەگریت گوێبیستی ئاخاوتنەکەت بن.

مۆبایل:



لەڕاستیدا ئامێرێکی زۆر گرنگە، بەڵام زۆرێك لە ئێمە هەڵە بەکاری دەهێنین، مەبەستی سەرەکی لەم ئامێرە: بەکارهێنانیەتی لەو شوێنانەدا کە ئامێرەکانی پەیوەندی لێ نییەو بۆ مەبەستی کاری زۆر گرنگ نەك بۆ کات بەسەربردن.

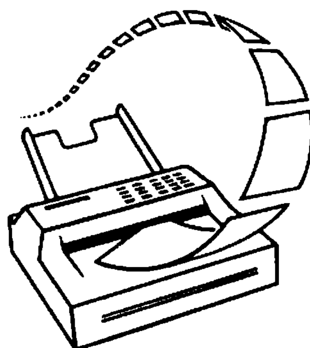
تەلەفۆنی ئۆتۆمبێل:

چارەسەرێکی نموونەییە، ئەگەر تۆ زۆربەی کاتی خۆت لەدەرەوەی نوسینگەکەت و لەناو ئۆتۆمبێلەکەتدا بەسەر دەبەیت، بەڵام وریابە لەزۆر بەکارهێنانی لەکاتی لێخوڕیندا یان لەکاتی چوونە ناو تونێلی ژێر زەوی بەمەبەستی ڕێ گرتن لەڕووداوەکانی هاتوچۆ.

ئیمەیڵ:

هۆکارێکی زۆر خێراو نافەرمییە، وەك ئەوە وایە ڕووبەڕوو لەگەڵ کەسێکدا بدوێیت، بەڵام پێویستە لەکاتی بەکارهێنانیدا پابەندبیت بە فەرمی بوونەوە. کاتێك نامەیەك دەنێریت بۆ بەڕێوەبەرەکەت و واڕاهاتوویت بەناونیشانەکەی خۆی بانگی بکەیت، لەنامەکەشدا مەیگۆڕە بۆ نموونە بە بەکارهێنانی ناوی یەکەمی.

فاکس:



ناردنی فاکس لەوپەڕی پێویستیدا دەبێت، بۆیە کاتی ئەوانی تر مەگرە، یان هێڵی تەلەفۆنەکەیان داگیر مەکە تەنها لەحاڵەتی زۆر گرنگ و یەکلاکەرەوەدا نەبێت.

هەرگیز هەوڵ مەدە سی ڤی تاکە کەسی خۆت لەڕێگەی فاکسەوە بنێریت، تەنها لەکاتێکدا نەبێت کە داوای ئەوەت لێکرابێت، پێویستە لاپەڕەیەکی پاشکۆی لەگەڵدا بێت، کە تێیدا ژمارەی لاپەڕە نێردراوەکان و بەرواری ناونیشانی ئەو لایەنەی کە بۆی دەنێریت و لایەنی پەیام گەیەنەرو ژمارەی تەلەفۆن و فاکسەکەتی تێدابێت، بۆ دوورکەوتنەوە لە هەر کێشەیەك یان لەکارکەوتنێك لەکاتی وەرگرتندا.

ئەتـــەکێتی ئاخـــاوتنی ئـــەلیکترۆنیی و بـــەکارهێنانی ماسینجەر:

بــەکارهێنانی ماسـینجەر ڕێ و شـوێن و بنــەمای تایبــەت بــەخۆی هەیە کە دەبێت هەمووومان پێی ئاشـنابین، لـەم خاڵانـەی خـوارەوەدا هەندێکیان ڕوون دەکەینەوە:

١- ڕێز لەو دۆخە بگرە کە لایەنەکەی تری تێدایە:



- (ســــــــــــەرقاڵە - لەدەرەوەیـــــــــــە...)، زۆر ناشایســـتەیە کـــە ببینـــی لایەنەکەی تر لـە دۆخێکدایـە ڕێگەی پـێ نـادات گفتوگۆت لەگەڵـدا بکـات، کەچـی تـۆ لـــەناکاو دەچـــیتە ســـەر هێڵەکـــەی و ســـەبارەت بـــە بابەتێکی ناپێویست دەدوێیت، کـە لەوانەیـە لـە: (بارودۆخـت چۆنە؟ دەنگوباست چییە؟) تێپەڕ نەکات.

٢- بەبێ بوونی هۆکارێکی دیاریکراو، دەست بەئاخاوتن مەکە:

ناو بەناو سڵاوکردن، لەناو هاوڕێیاندا ئاساییە، بەڵام بەو جۆرە نـا هەر کە یەکێکت بینی چوویتە سـەر هێـڵ یەکسـەر دەسـت بکـات بـە

ئاخاوتنێکی درێژ لەگەڵتداو بپرسێت فلان چی لێ بەسەر هات؟ فلان لەکوێیە؟ بەو هۆیەشەوە تۆ کاتی ئەوەت نابێت تەماشای ئیمەیلەکەت بکەیت و بزانیت بابەتەکەت چی بۆ زیاد کراوەو ئەوانی تر چییان بۆ نووسیویت و، کاتی ئەوەت نابێت لەسەر بابەتێکی نوێ گفتوگۆ بکەیت.

٣- زۆر گۆڕینی ناوەکەت لە ماسینجەردا:

بەجۆرێك هەر جارێك دەچیتە ناو ماسینجەرو ئاخاوتنێکی نوێ دەست پێ دەکەیت، ناوێك بەکاربهێنیت کە جیاوازە لەوەی پێشتر بەکارت هێناوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هاوڕێکانت نەتناسنەوە، یان تووشی شلەژان ببن.

٤- زیادکردنی ناوی نوێ بۆ لیستی ئیمەیلەکەت:

هەندێك کەس نارەحەت دەبن لە زیادکردنی ناوەکانیان بەبێ وەرگرتنی مۆڵەت، بۆیە باشتر وایە کە نامەیەك بۆ ئەو کەسە بنێریت کە دەتەوێت ناوەکەی زیادبکەیت بۆ سەر لیستەکەت و داوای مۆڵەتی لێ بکەیت.

٥- سڵاو کردن:

زۆر جار لەبیرمان دەچێت لەدەستپێکدا سڵاو لەو کەسە بکەین کە لەگەڵیدا دەدوێین، ئەوە ئەدەبێکی گشتییە کە سەرەتا بە سڵاو دەست پێبکەین لەگەڵ ئەو کەسەی کە دەمانەوێت لەگەڵیدا بدوێین، خۆ ئەگەر تۆ هاوڕێی بوویت و ماوەیەکی زۆر بوو لەگەڵی نەدوابوویت،

ئەوا دەبێت لەبارودۆخی بپرسیت، هەروەها باشتر وایە بە خواحافیزی کۆتایی بە ئاخاوتنەکە بهێنیت، خۆ ئەگەر لەشەودا بوو باشترە بۆ خوا حافیزییەکە دەستەواژەی"شەوشاد" یان هەر دەستەواژەیەکی شیاوی تر بەکاربهێنیت، ئەمەش کەسی بەرامبەر دڵخۆش دەکات.

٦- زۆر بڵێیی نەکردن لەسڵاوکردندا:

وتمان سڵاو کردن لەو کەسەی کە لەگەڵیدا دەدوێین، بەهەندوەرگرتنی ئادابە گشتییەکانە، بەڵام ئەدەبێکی جوانیشە کە سڵاوەکە بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بێت، هەندێك لە تاکەکان کاتێك دێنە ناو ماسنجەر، دەڵێن: "سڵاوتان لێ بێت- بارودۆخ چۆنە؟ دەنگو باسی دنیا چییە؟ ...هتد" بەم شێوەیە لافاوێك پرسیار هەڵدەڕێژن کە هەر لێپرسینەوەی سەربازیت بیردەخاتەوە، کەبواری وەڵامدانەوەت تەنها هەر ئەوەندەیە بڵێیت:" سوپاس بۆ خوا"،"باشە"،" زۆر باشم" سڵاوکردن بەم شێوەیە دەروونی ئەو کەسە دەپەشۆکێنێت کە قسەی لەگەڵدا دەکەیت، بۆیە وا درێژدادڕ مەبە لەسڵاوکردندا، تەنها دەستەواژەیەك یان دوو دەستەواژەت بەسە.

٧- کاتی ئەو کەسە بەفیڕۆ مەدە کە لەگەڵیدا دەدوێیت:

هەندێك کەس کاتیان لە ئاڵتونەو هەندێکی تریش لە خۆڵە بەڵکو کەمتریش، هەروەك پێویستە لەسەرمان کات بەفیڕۆ نەدەین، ئەگەر چوویتە سەر هێڵ لەگەڵ هاوڕێیەکتدا لەبەرنامەی ماسنجەر، ئەگەر

بابەتێکی دیاریکراوت هەبوو بیخەرەڕوو و گفتوگۆ بکە، یان ڕای ئەو کەسە وەربگرە کە لەگەڵی دەدوێیت، بەڵام ئەگەر ماسنجەر وەك ئامراز بۆ کات بەفیڕۆدان بەکاردەهێنیت، ئەوا ئەو کات پێویستە لەسەرت کەبەدوای کەسێکدا بگەڕێیت کە هیچ بەهایەك بۆ کاتی خۆی دانەنێت، تاکو بەیەکەوە کات بەفیڕۆ بدەن! هەڵبەت مەبەستمان ئەوە نییە، هەموو ئاخاوتنەکان جددی بن، چونکە ئەمە کەمێك قورسە لەسەر دڵ و دەروون، پاشان لەوانەیە ئەو کەسەی کە لەگەڵیدا دەدوێیت لەو کەسانەبێت کە پێیان شەرمە بڵێن: سەرقاڵین.

٨- ڕێز لەخواستی لایەنی بەرامبەر بگرە:

زۆر جار دەبینیت هەندێك کەس هێمای "سەرقاڵ"ی داناوە کەچی کەسانێك دەبینیت ئەوە بەهەند وەرناگرن و دەڵێن:"بەڵام بابەتێکم هەیە، دەمەوێت پێت بڵێم"- "ڕاستە سەرقاڵیت، بەڵام دەمەوێت تەنها یەك خولەك قسەت لەگەڵ بکەم" بەم شێوەیە، ئایا دەبێت پێمان وابێت کەسێك هێمایی "سەرقاڵ"ی دانابێت، بۆ ئەوەی بچێتە سەر هێڵ و لەگەڵیدا بدوێیت، یان تاوەکو پێت بڵێت: بەیارمەتیت بێزارم مەکە!!

سەیر لێرەدا ئەوەیە، هەندێك کەس توورە دەبێت و سەرکۆنەت دەکات ئەگەر وەڵامی نەدەیتەوە، بەڵام لۆمەی خۆی ناکات کە ڕێز لەکاتی تۆ ناگرێت!

٩- گومانی باش بەخەڵکی ببە:

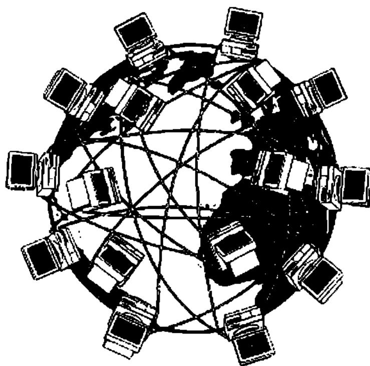
هەندێکجار ڕوو بەڕووی هەندێك کەس دەبیتەوە تووشی شۆکت دەکەن و سەرزەنشتت دەکەن"دوێنێ زۆر هەوڵمدا قسەت لەگەڵ بکەم، بەڵام تۆ وەڵامت نەدامەوە" یان تانەی تر لەکاتێکدا تۆ بەبێ هۆ ئەو کارەت نەکردووە.

سەیر لەوەدایە هەندێك کەس سوورن لەسەر ئەوەی کە قسەکانیان بەتۆ گەیشتووەو زانیوتە چی دەوێت، تۆش نەتویستووە وەڵامی بدەیتەوە، بەڵام لێرەدا دەبێت گومانی باشیان پێ ببەیت، زۆر جار ئەم حاڵەتانە ڕوودەدەن، زۆر جار لەبەرنامەکە دەچیتە دەرەوە بەڵام ناوەکەت دەمێنێتەوە، وەك ئەوەی هێشتا پەیوەندیت بە ئینتەرنێتەوە مابێت، لەجیاتی ئەوە دەتوانیت بڵێیت: "قسەکانی منت پێ گەیشت یان نا؟"

١٠- خەڵك تایبەتمەندی خۆیان هەیە، خۆتیان لێ هەڵمەقورتێنە:

مەبەستمان لەمە ئەوەیە، کە نابێت هیچ یەکێك لە ئێمە فزوڵی بکات و حەز بکات هەموو شتێك بزانێت جا ئەو شتە گرنگ بێت یان لاوەکی، لەبەرئەوە کاتێك قسە لەگەڵ کەسێکدا دەکەیت پرسیار دەربارەی پیشەکەی، یان وڵاتەکەی یان تەمەنی یان ناوەکەی یان هی تر مەکەو، داواکارییەکەت دووبارە مەکەرەوەو زۆری لێ مەکە، لەوانەیە نەیەوێت کەس بیزانێت، بەڵام ئەگەر زانیت ڕازییەو گرنگ نییە بەلایەوە ئەوە کێشە نییە.

ئەتەکێتی ئینتەرنێت:



١- نامــــە گرنگـــەکان یـــان ڕاستەقینەکان، جا لەپێناو کارێکی گرنگدابن، یـان بـۆ سـڵاوناردن بـۆ هاوڕێیەك...وەڵامدانــەوەو پــەراوێز نەخســتنیان یەکێکــە لەبنــەماکانی ئەتەکێت.

٢- چــیرۆکەکە چــییە؟ یــان مەســـەلەکە چــییە؟ خوێنەرەکــە لەدۆشداماندا مەهێڵەوە، چونکە بەکارهێنــەری ئینتــەرنێت پێویســتی بەناونیشانی ڕاشکاو و ڕاستەوخۆیە بۆ گێڕانەوەی کـات و،بـۆ ئـەوەی کەسی خوێنەر لەناوەڕۆکی نامەکە ئاگادار بێت، تا وەڵامێکـی خێـرات دەست بکەوێت.

٣- بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندنی ناونیشانەکانی ئیمەیڵ: کاتێك ئیمـەیڵێك بۆ هاوڕێکانت دەنێریت، بۆ گێڕانەوەی کات لیستی ئەو ناونیشـانانەی لات تۆمـارکراون بــەکاردەهێنیت، لەوانەیــە نامــە بــۆ هەنــدێك کــەس بنێریــت، حــەز نەکــەن خــەڵکی تــر ناونیشــانەکانیان بزانێت...بۆیــە پێویستە ئاگاداری ئەوە بیت و لەو ڕووەوە هەوڵێك بدەیت.

٤- پێداچــوونەوەی هەڵــە زمانەوانییــەکان: هەریــەك لەئێمــە ئەگــەری ئەوەی هەیە لەنووسیندا تووشی هەڵەی زمانەوانی ببێت، بـۆ زاڵبـوون

بەسەر ئەوەدا، پێویستە لەدوای تەواوبوونی جارێکی تر نامەکە بخوێنیتەوە، بۆ دڵنیابوون و ڕێگرتن لەو جۆرە هەڵانە.

٥- جۆری نامەکان: پابەندبوون لەهەموو شتێکدا خوازراوە، ناردنی نامەی ئابڕووبەرانە بەهیچ شێوەیەك خوازراو نییە.

٦- دیاریکردنی پێگەکان: پێگەو لاپەڕەکان لەسەر هێڵی ئینتەرنێت جۆراوجۆرن، زۆربەی پێگەکان کاتێك سەردانیان دەکەیت، بڵاوکراوەی هەواڵی " هەواڵنامە" بۆ بەکاربەرانیان دەنێرن، لەوانەیە ئەمە بێزارت بکات و سندوقی پۆستەکەت پڕ بکات...بۆیە پێویستە لەسەرت بەشێوەیەکی دروست هەڵیانبژێریت.

٧- تایبەتمەندی: ئیمەیڵی تایبەتی خۆت بۆ تایبەتمەندییەکانی خۆتە، بەڵام هی کار ئەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی کارەکەیە.

٨- گۆڕینی ناونیشانی ئیمەیڵ: ناردنی ناونیشانی نوێ بۆ هەموو بەکاربەران و هاوڕێیان و، دڵنیابوونەوە لە نەبوونی هیچ نامەیەکی گرنگ لەناونیشانە کۆنەکەدا.

له بنه‌ماكانی ئه‌ته‌كێت له‌كاتی

به‌كارهێنانی ته‌له‌فۆندا



بنـــه‌ماكانی ســـه‌لیقه‌و ئادابـــه گشـــتییه‌كان و ئه‌تـه‌كێت، هـه‌موو ژیانمـان ده‌گرێتـــــــــــه‌وه‌و هه‌ڵسوكه‌وته‌كانمان جێگیر ده‌كـــات، پێویســـــته له‌سه‌رمان ڕه‌چاویان بكه‌ین، چونكه ئه‌و كه‌سه‌ی گرنگییان پێ نه‌دات، به‌كه‌سێكی شپرزه داده‌نرێت، واته ژیانی پڕه له پشێوی.

یه‌كێك له‌و بنه‌ما نوێیانه قسه‌كردنه له‌ته‌له‌فۆنـدا، ئـه‌میش بنـه‌ماو بنچینه‌ی تایبه‌تی هه‌یه، كه ده‌بێت په‌یڕه‌ویان بكه‌ین، له‌وانه:

١- ئه‌گـه‌ر له‌ماڵه‌كه‌تانـدا ته‌لـه‌فۆن نـه‌بوو، ئـه‌وا هه‌ركه‌سـێك داوای ژماره‌ی ته‌له‌فۆنی لێ كردیت، ژماره‌ی هاوسێكه‌تانی مه‌ده‌رێ، چونكه بێگومان ئه‌مه هاوسێكه‌ت بێزار ده‌كات، تـه‌نها لـه‌كاتی زۆر پێویسـتدا نه‌بێت ئه‌م كاره مه‌كه.

٢- ئه‌گـه‌ر ته‌لـه‌فۆنی هاوسـێكه‌ت بـه‌كارهێنا، ئـه‌وا نه‌چیت پاره‌یـه‌ك بخه‌یته ژێر ته‌له‌فۆنه‌كه‌وه، وه‌ك هه‌ندێك كه‌س واده‌كه‌ن، به‌ڵكو ئه‌گه‌ر

بەکارهێنانی تەلەفۆنەکەت چەند بارەکردەوە، ئەوا وەك وەڵامدانەوەیەکی چاکەکەیان، دیارییەکیان بۆ بکڕە.

٣- لەڕاستی ژمارەی داواکراو دڵنیابە، تا کاتی خۆت و خەڵك بەفیڕۆ نەدەیت.

٤- هەوڵ بدە پەیوەندییەکانت کورت و پوخت بن، بەتایبەت کە لەکاتی کارکردندا بوویت، تا لەکاتی خۆت و کاتی کارەکەیشت نەگریت.

٥- تەلەفۆنی گشتی بۆ ماوەیەکی زۆر بەکارمەهێنە، لەبیرت بێت خەڵکی تریش هەیە، جگە لە تۆ کە پێویستی پێیەتی.

٦- پەیوەندی تایبەت بەکارەکەت جگەلە شوێنی کار، لەهیچ شوێنێکی تر ئەنجام مەدە.

٧- ئەگەر ڕووی دا، یەکێك پەیوەندی پێتەوە کردو، ژمارەکەی بەهەڵە لێ دابوو، ئەوا زۆر بێزاری و تووڕەیی پیشان مەدە، بەڵکو داوای لێبوردن بکەو بڵێ: ژمارەکەت بەهەڵە لێ داوە.

٨- کاتێك ژمارەیەك لێ دەدەیت، کەمێك بوەستە، تا ئەو کەسەی پەیوەندی پێوە دەکەیت، هەرکارێکی هەبێت، بتوانێت دەستی لێ هەڵبگرێت و وەڵام بداتەوە.

٩- هەموو ئەو ژمارانەی کە پێویستت پێیانە، لە تیانووسی تایبەتدا تۆماریان بکە، تا بەپرسیار کردن لەکاتی کارمەندی پرسگەکان نەگریت.

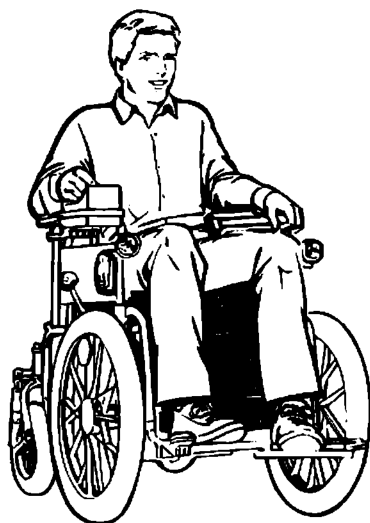
١٠- لەنۆرینگەی پزیشك یان نەخۆشخانە، پەیوەندییەکانت ئەنجام مەدە، چونکە ئەوان زیاتر لە تۆ پێویستیان بەتەلەفۆنە.

١١- هەروەها دەبێت ئەوە بەهەند وەربگریت، کە تەلەفۆنی نوسینگە، بالآنسێکی کەم و دیاریکراوی هەیە، بۆیە پەیوەندی ماوە درێژ یان وەلامدانەوەی پرسیاری تەنگەتاوکەر یان بۆ گۆڕینەوەی دەستەواژەی خۆشەویستی و سۆزداری دەست نادات، هەروەها بۆ کۆتایی هێنان بەجیاوازی یان ناکۆکییەکان نابێت، وەك چۆن تەلەفۆن ئامرازێکە تا شتی گرنگ لەڕێگەیەوە بگوازرێتەوە، نەك ئامرازێك بێت بۆ زۆر بلێیی یان وتووێژی دووردرێژ، بەڵکو ئامرازێکی گرنگە بۆ دۆخگەلێکی دیاریکراو و هۆکارەکانی تر کورت دەکاتەوە، کە بۆ نموونە دەتوانرێت بۆ ئاراستەکردنی بانگهێشتێکی تایبەت بۆ چەند هاوڕێیەك یان هەواڵ پرسینی کەسێك کە دیار نییە یان نەخۆش، یان کەسێك لەگەشت گەڕاوەتەوە بەکاربهێنرێت.

هەروەها بۆ سوپاسکردن لەبەر دیاری یان خزمەتگوزارییەك، بەلام بۆ کاتی پرسەو هاوخەمی دەربڕین بەتەنها بەس نییە، چونکە سەردانکردنی کەسی خاوەن پرسە پێویستترەو لەوانەیە قسەکردن لەڕێگەی تەلەفۆنەوە بێزاری بکات.

ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت

♿ هەڵوێست وەرگرتن لەگەڵ کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت جۆراوجۆرە، وەك زانراویشە بۆ هەر شوێنەو قسەیەك هەیە، کەواتە پێویستە بنەمای تایبەت بەسەلیقەو ڕەفتار جوانی هەبێت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو کەسە کەمئەندامانەدا.



♿ دیاریکردنی شوێنێك بۆ پشوودانیان، کە بەئاسانی بتوانن بۆی بچن، هەروەها شوێنی تایبەت بە تەلەفۆن کردن. ئەگەر ئەم هۆکارانە نەبوون، ئەوا پێویستە دەستبەجێ جێگرەوەکانیان دابین بکەیت، بۆ نموونە: ژوورێکی تایبەت یان هەر ژوورێکی تایبەت بەکارمەندەکان کە ئەو جۆرە پێداویستییانەی تێدا بێت، تەنانەت ئەگەر نوسینگەکەی خۆیشت بێت، لەگەڵ دابینکردنی کوپێك ئاو.

- قسەکردن بەئاوازی دەنگی سروشتی خۆت، کاتێك پێشوازی لەخەڵکانێك دەکەیت ئاستی دەنگت بەرز مەکەرەوە، ئەگەر پێویستی نەکرد.
- ئەگەر کەسێکت پێ ناسێنرا ئەندامێکی نەبوو، ئەوا باشترە بە دەست تەوقەی لەگەڵدا بکەیت، تەنانەت ئەگەر کەسەکە دەستی دەستکرد بوو یان جۆرە برینێکی پێوە بوو، واجوانترە بەدەستی چەپ تەوقە بکەیت، بەنیسبەت کەسێکیشەوە کە نەتوانێت بەدەستەکانی تەوقەت لەگەڵدا بکات، ئەوا پێویستە لەسەرت دەست لەشانی یان لەقۆڵی بدەیت بۆ بەخێرهێنانی تا هەست بەوە بکات کە تۆ گرنگی بەبوونی ئەو دەدەیت.
- بەجۆرێك مامەڵە لەگەڵ کەسی بەتەمەن بکە، کە شیاوی تەمەنەکەی بێت.
- ناوبردنی بەناوی یەکەمی، ئەگەر لەسەرەتای کەشێکی خۆشەویستی هاورێیانەدا بوویت لەگەڵ ئامادەبوواندا.
- هەوڵ بدە دەست نەخەیتە سەر شانی یان سەر سەری ئەو کەسەی کە کورسی جوڵاو بەکاردەهێنێت.
- کاتێك لەگەڵ کەسێك دەدوێیت کە کورسی جووڵاو بەکاردەهێنێت، هەوڵ مەدە نزیکی بکەویت، یان خۆتی پێوە رابگریت، چونکە ئەو کورسییە بەشێکە لەو شوێنە تایبەتەی کەسی

کەمئەندام هەیەتی و، مافی خۆیەتی کە بەتەنها خۆی بەکاری بهێنێت.

♿ کاتێك لەگەڵ کەسێکی کەمئەندامدا قسەدەکەیت پێویستە تەماشای بکەیت، ئەمەش بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەخۆتەوە بێ کۆمەك وەرگرتن لەلایەنی سێهەم.

♿ لەکاتی بوونی کەسێکدا کە ئامارەکان وەربگێڕێت بۆ کەمئەندامەکە، هەرگیز لەگەڵیدا مەدوێ یان پرسیاری لێ مەکە، جەخت لەسەر ئەوە بکەرەوە، کە پەیوەندییەکی نیگاکردن لەنێوان وەرگرو کەسی کەمئەندامدا هەبێت.

♿ خستنەڕووی کۆمەك کردن دەبێت بەشێوەیەکی شیاوبێت، لەگەڵ پیشاندانی ڕێز و هەستیاری، بەڵام ئامادەبە بۆ ڕەتکردنەوەی کۆمەکەکەت، ئەگەر وەڵامەکەی ڕەتکردنەوە بوو، ئەوا سوورمەبە لەسەر پێشکەشکردنی کۆمەکەکەت، بەڵام ئەگەر قبوڵی کرد، ئەوا گوێی لێ بگرەو، چۆنی وت ئاوها بۆی جێبەجێ بکە.

♿ ڕێگە بەکەسی نابینا بدە دەست بە قۆڵتەوە بگرێت(لای ئانیشك یان نزیك لەوێوە) ئەمەش هەستی ئەوە دەداتە کەسی نابینا کە ڕێنمویی دەکەیت نەك لەگەڵ خۆتدا بردن و ڕۆیشتن لەپێشییەوە.

♿ مۆڵەت لەکەسی کەمئەندام وەربگرە، تا کەلوپەلەکانی بۆ هەڵبگریت، بەڵام بەشێوازێکی شیاو.

♿ ئەگەر ویستت چاکەت یان چەترەکەی لێ وەربگریت ئەوە کێشە نییە، بەڵام شتێکی نەشیاوە گۆچانەکەی یان داردەستەکەی وەربگرین، ئەگەر خۆی داوای ئەوەمان لێ نەکات.

♿ کاتێک هەندێک لەو دەستەواژانەت بەکارهێنا، کە زۆربەربڵاون مەشڵەژێ، بۆ نموونە: کاتێک بەنابینایەکت وت:"تەماشا بکە" مەیگێڕەوە لەسەردەمت، تا واهەست نەکات کە مامەڵەیەکی تایبەتی لەگەڵدا دەکەیت.

♿ کاتێک سڵاو لەکەسێک دەکەیت، کە بەتەواوەتی چاوی لەدەست دابێت، پێویستە خۆت و ئەو کەسانەش کە لە گەڵتدان بناسێنیت. ئەگەر بەکۆمەڵ قسەتان کرد، دەبێت ناوی ئەو کەسە بڵێیت کە لەگەڵیدا دەدوێت، بەئاوازی سروشتی دەنگی خۆت بدوێ، ئەگەر ویستت شوێنەکەت بگۆڕیت یان قسەکانت تەواو بوو، پێویستە پێشتر ئاماژە بەوە بکەیت.

♿ کاتێک لەگەڵ کەسێکدا دەدوێیت کە لەسەر کورسییەکی جووڵاو دانیشتووەو ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت، ئەگەر بکرێت دەبێت کورسییەک بهێنیت و بەرامبەری دابنیشیت، تا بەرامبەر ئاستی چاوەکانی بیت، ئەمەش قسەکردن لەگەڵیدا ئاسان دەکات.

♿ تا سەرنجی کەسێک ڕابکێشیت کە خراپ دەبیستێت یان هەر نابیستێت، دەتوانیت بەهێواشی دەست بخەیتە سەر شانی یان بەدەست ئاماژەی بۆ بکەیت، کاتێکیش لەگەڵیدا دەدوێیت،

ڕاستەوخۆ تەماشای چاوەکانی بکەو دەبێت چۆنێتی دەربڕینی دەستەواژەکان ڕاڤە بکەیت و، بە لەسەرخۆیی و سروشتیی قسە بکەیت، زۆر لە خۆت مەکە لەکاتی قسەکردندا تا بتوانێت جووڵەی لێوەکانت بخوێنێتەوە ئەگەر بتوانێت.

♿ بەنیسبەت ئەو کەسانەشەوە کە پشت بەگوزارشتەکانی ڕوخسارو زمانی ئاماژە دەبەستن، دەبێت گرنگی بەپێگەی جەستەت بدەیت، بەجۆرێك لەشوێنێکدا بیت ڕووناکی بەربکەوێت، دەمت بەهیچ شتێکەوە خەریك نەکەیت و، دەنگت بەرزنەکەیتەوە.

♿ کاتێك لەگەڵ کەسێکدا دەدوێیت کە نابیستە، دەبێت بە وریاییەوە گوێی بۆ بگریت، هەوڵ مەدە قسەکانی بۆ ڕاست بکەیتەوە، بەڵکو لە ئاماژەکانتدا ماندەربە و هەوڵبدە ئارامگربیت لەسەر گوێگرتن لەجیاتی ئەوەی بەردەوام بیت لەسەر قسەکردن، ئەگەر ئاخاوتنەکە بەلاتەوە قورس بوو، هەوڵ بدە پرسیارەکە دووبارە بکەیتەوەو، ئەو پرسیارانە بەکاربهێنیت کە زیاتر گشتین، ئەمە چارەسەرێکی زۆر چاکە. لەوە چاکتر ئەوەیە ئەو پرسیارانە بکەیت کە پێویستیان بەوەلامێکی کورتکراوە هەیە.

♿ بۆ ئەوەی وابکەیت ئاخاوتنی کۆمەڵەکە بۆ کەسە نابیستەکە یان نابیناکە ئاسانتربێت، ئەوا پێویستە هەندێك ئامازەی بینراو یان بیستراو بەکاربهێنیت، بۆ دیاریکردنی ناسنامەی ئەو کەسەی کە

دەدوێت، هەروەها دەبێت ئاماژە بەگواستنەوەی ئاخاوتنەکە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بکەیت.

♿ ئەو کەسانەی کە گوێچکەیەکیان نابیستە، پێویستە لەلای ئەو گوێچکەیانەوە دابنیشیت کە ساغە، تا بتوانێت گوێت بۆ بگرێت، نابێت ڕاستەوخۆ بەرامبەری دابنیشیت.

♿ لەکاتێکدا کە نابیستی تەواوەتی بوو، ئەوا زیادەڕەوی لەجووڵاندنی لێوەکانتدا مەکە، ئەگەر کەسەکە لەوانە بوو کە توانای خوێندنەوەی لێویان هەیە، ئەو زیادەڕەوییە دەیشڵەژێنێت ئەگەر ئەو فێری خوێندنەوەی جووڵەی سروشتی لێو بووبێت.

♿ لەکاتی ئاخاوتن یان کاتێك وشەکان دووبارە دەکەیتەوە یان دووبارە لەبەرامبەر کەسی نابیستدا دای دەڕێژیتەوە ئارامگربە.

♿ ئەگەر کەسەکە ئامێری یارمەتیدەری دەنگیی بەکاردەهێنا، دەنگت بەرزمەکەرەوە، چونکە ئەو ناتوانێت بەچاکی گوێی لێ بێت لەبەرئەوەی ئەو ئامێرانەی بەئاوازی سروشتی دەنگ کاردەکەن، لەوانەیە بەدەنگی بەرز تووشی ژاوەژاوببن.

♿ هانی بدە لەسەر بەشداریکردن لەتەواوی چالاکییەکانی خێزاندا، چونکە ئەو بەسروشتی خۆی کەسێکی کەنارگیرە.

♿ لەو کاردانەوانەی تێ بگە، کە لەهەندێك هەڵوێستدا دەیاننوێنێت، لەبەرئەوەی لەوانەیە فشاری لەڕادەبەدەری ئەو کەسانەی لەچوار دەورین، ببێتە هۆی دەرەنجامی پێچەوانە.

♿ بەڵام ئەو کەسەی تووشی ئاستەنگی بینایی بووە، هەموو هەستەوەرەکانی تری بەتوانایەکی بەرزەوە کاردەکەن، بۆیە لەلای خۆت وەك کەسێکی ئاسایی هاوشێوەی خۆت بەهەند وەریبگرەو، بەشێوەیەکی سروشتی مامەڵەی لەگەڵدا بکە.

♿ خۆت لە بەکارهێنانی وشەی" دەبینێت" و هەموو ئەو وشانەی لەو جۆرەن بەدووربگرە، چونکە کەسی نابینا وەك هەرکەسێکی ئاسایی بەکاریان دەهێنێت.

♿ ئەگەر لەژوورێکدا لەگەڵیدا دانیشتبوویت، ئەوە لەزەوق جوانی تۆیە، کە باسی ژوورەکەی بۆ بکەیت و ناوی ئەو کەسانەشی پێ بڵێیت کە لە ژوورەکەدا دانیشتوون.

♿ جوانترە لەکاتی پەڕینەوەی بەشەقامەکەدا، لێی بپرسیت کە ئایا پێویستی بەیارمەتییە؟ نەك دەستی بگریت و بتەوێت بەزۆر هاوکاری بکەیت، بەبێ ئەوەی خۆی داوات لێ بکات.

♿ ئەگەر داوای کۆمەکی لێ کردیت، لێیگەڕێ ئەو دەست بەباڵی تۆوە بگرێت، نەك تۆ دەست بەوەوە بگریت.

♿ کاتێك شانبەشانی دەڕۆیت، پێویستە لەسەرت لەهەر ئاستەنگێك دێتە بەردەمی ئاگاداری بکەیتەوە، وەك پێ پلیکانە یان پێچ کردنەوە.

♿ ئەگەر سەگێکی لەگەڵدا بوو، هەوڵ مەدە یاری لەگەڵ سەگەکە بکەیت، یان بەهەر جۆرێك ئازاری بدەیت، چونکە لەوانەیە ئاسایشی کەسی نابینا پشت بەو سەگە ببەستێت کە هاوەڵێتی دەکات.

♿ بەڵام کەسی ناگۆ(لاڵ) هەوڵ بدە زۆر وردبیت لەگەڵیداو لێی تێبگەیت.

♿ وای لێ بکە وەك تاکێکی سروشتی بە وردی ئاخاوتن و گفتوگۆکان بکات، کاتی بدەری تا ئەوەی دەیەوێت دەری ببڕێت یان بە ئاماژە بیخاتەڕوو.



ئەتەکێتی کارکردن لە نوسینگە



مەبەست لە ئەتەکێتی نوسینگە، ئەو بنەمایانەن کە لەچوار دیوارەکەی ژووری نوسینگەدا پەیڕەو دەکرێن، تەنانەت لەژوورەکەی خۆیشتدا:

١- سلاوکردن لەکاتی چوونەژوورەوەدا:

جوان نییە، کاتێك بۆ یەکەم جار دەچیتە ناو نوسینگەکەتەوە، خەڵکەکە پشتگوێ بخەیت و سلاویان لێ نەکەیت، جا پلەکەت هەر چییەك بێت، نامەبەری پۆستە یان سەرۆك.

بەنیسبەت سەرکار یان بەڕێوەبەری نوسینگە، یان سکرتێر... هەڵەیە چاوەڕێی سەرۆکەکەی بکات و، هەر کەهات داوای لێ بکات کارەکەی پێ بسپێرێت، بەڵکو دەبێت بەسلاو کردن دەست پێشخەری بکات، پاش ماوەیەکی کەم لەچوونە ناو نوسینگەکەیەوە قسەی لەگەڵدا بکات.

٢- هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ نوسینگەی کەسانی دیکەدا:

ئەمە هێندە جیاواز نییە لەپەیوەندی میواندار لەگەڵ میوانەکانیدا، جالە هەر جێیەکدا بێت، بەپێشوازیکردن لەماڵیشەوە، کاتێك پەنا بۆ کەسێك دەبەیت ئەوا تۆ میوانیت و ئەو خاوەن ماڵ....خۆ ئەگەر تۆ کەسێك بانگ بکەیت بۆ نوسینگەکەت، ئەوا تۆ خاوەن ماڵیت و ئەو میوانە، کەواتە بەشێوەیەکی خولی جێگۆڕکێ لەڕۆڵەکاندا هەیە.

٣- ئەرکەکانی میوان:

- پابەندبوون و مۆڵەت وەرگرتن، لەکاتی سەردان کردنی نوسینگەی خەڵکی تردا.

- هەڵسوکەوت نەکردن بەجۆرێك کە خاوەن ماڵ بێزار بکات، واتە وەك ئەوەی لەنوسینگەی خۆتدا بیت، ئاوەها هەڵسوکەوت بکەیت.

- بڵاونەکردنەوەی کەلوپەل و کاغەز لەنوسینگەکەی و دانەنانی جانتا.

- زیادەڕەوی نەکردن لەماوەی سەردانەکەدا، دیاریکردنی ماوەکە بۆ خاوەن ماڵەکە بەجێ بهێڵە، چونکە ئەگەر ئەوەی بەلاوە گرنگ بێت کە تۆ دەیڵێیت، ئەوا وا دەکات هەست بەوە بکەیت.

٤- ئەرکەکانی میواندار:

- بەخێر هێنانی میوانەکەو دابینکردنی پشوویەکی باش بۆی.

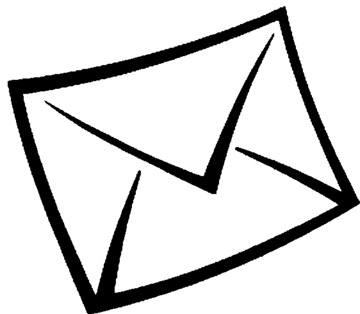
- ئەگەر سەرقاڵ بوویت، دەتوانیت کۆمەك لە هاوڕێیەکی کوڕ یان کچ وەربگریت، ئەگەر بەڕێوەبەر لە نوسینگەکەی نەبوو تا پێشوازی لێ

بکات. چوونە دەرەوە بۆ پێشوازی لێکردن و تەوقەکردن لەگەڵیدا کاتێك دێتە ناو نوسینگەکەوە.

– بەئاماژە ئاڕاستەکردنی بۆ شوێنی دانیشتن.

– لەکاتی چوونە دەرەوەی میوانەکە لەنوسینگەکەت، لێی مەگەڕێ بەتەنیا بڕواتە دەرەوە، بەڵکو پێویستە لەسەرت تا دەرگای ئەسانسۆر یان پلیکانەکان لەگەڵیدا بڕۆیت.... نەك تەنها لەپێناو پابەندبوون بە بنەماکانی ئەتەکێتەوە، بەڵکو لەپێناو پاراستنی سەلامەتی ئەویشدا.

ئەتەکێتی پەیام ناردن لەکاتی کاردا



ناردنی سوپاسنامە پێویستە ئەگەر بەدەستنووسیش بێت، مەرج نییە بەئامێری تایپ یان کۆمپیوتەر بنووسرێت. زۆر ئەم نامانە مەنێرەو درێژدادڕ مەبە تێیاندا، یان لەکاتی گوزارشتکردن لە دەربڕینەکانی سوپاسگوزاری زیادەڕەوی مەکە، گرنگ ئەوەیە کورت بێت و دووڕوویی تێدا نەبێت، بەجۆرێك مەبەست و خواستی خۆی بگەیەنێت.

🖂 پەیامەکانی کار پێویستیان بەوەیە لە نووسینیاندا کارامەو پیشەیی بێت و مەبەستت لەناردنی بەبێ پێچ و پەنا باس بکەیت، چونکە پەیامەکانی کار وەك پەیوەندی تەلەفۆنی وەهان لەکاتی ئەو کەسە دەگرن کە دەیان خوێنێتەوە، وەك سڵاوکردنێکی لەڕادەبەدەر یان گێڕانەوەی ڕووداوگەلێك کە پێشتر ڕوویانداوە، بەڵام لەهەمان کاتدا پێویستە ئاماژە بەو شتە بکرێت کە کەسەکە پێشتر باسی کردووە یان ئەنجامی داوە، بەڵام بەکەمێك لە کورت بڕییەوە.

🖂 لەو دەستەواژانەی کە دەبێتە هۆی تەنگ پێ هەڵچنین ئەوانەن کە لەکۆتایی پەیامەکاندا دەنووسرێن، بۆ وردەکاری زیاتر کە کەسێك پێویستی پێیەتی:

🖂 شێوازی تەنگ پێهەڵچنین: ئەگەر هەر جۆرە پرسێکت هەبوو تکایە شەرم لەوە مەکە پەیوەندیمان پێوە بکەیت و ئێمە زۆر بەخۆشحاڵییەوە وەڵامی دەدەینەوە.

🖂 شێوازی سادەی خوازراو: تکایە ئەگەر هەر پرسیارێکت لادروست بوو یان لەکاتی پێویستیداو بۆ زانیاری زیاتر پەیوەندیمان پێوە بکە.

🖂 بەکارهێنانی ناوەکان لەسەرەتای پەیامەکەداو لەکۆتایی (شوێنی ئیمزا)دا، ئایا تەنها نووسینی ناوی یەکەمی ئەو کەسەی پەیامەکەی بۆ دەنێرێت، بەسە؟.... چۆنە ئیمزاکە بەناوی تەواوی خۆتەوەبێت؟ یان تەنها ناوی یەکەمت بەسە؟

🖂 تایبەت بەوە بنەمایەك هەیە، ئەگەر تەنها ناوی یەکەمی ئەو کەسەت نووسی کە پەیامەکەی بۆ دەنێریت ئەوا ئیمزاکە تەنها ناوی یەکەمی خۆتی بەسە، بەڵام ئەگەر ڕاڕابوویت لەوەی ئایا ئەو کەسە دەتناسێتەوە یان نا، چونکە لەنامەکەتدا وەك پێویست ناسنامەی خۆت دیاری نەکردووە، یان لەبەر ئەوەی کەسەکە بەباشی ناتناسێت، باشتر وایە ئیمزا بکەیت پاشان ناوی تەواوی خۆت بنووسیت.

🖂 کاغەزی فەرمی تایبەت بە کۆمپانیا، تەنها بۆ مەبەستەکانی کار بەکاردەهێنرێت و بەس، نەك بۆ مەبەستی تایبەتی، چونکە لەوانەیە کەسەکە تووشی لێپێچینەوەی یاسایی بکات.

ئەتەکێتی دانیشتن لە ئوتۆمبێلی کاردا:

- ئەگەر سەرکارەکەت متمانەی پێت هەبوو لەهەموو دەرچوونەکانیدا تۆی بەهاوڕێیەتی خۆی دەبرد، تا شارەزایی و کارامەیی زیاتر پەیدابکەیت، چۆن جەخت لەسەر بەدەستهێنانی متمانەی ئەو دەکەیتەوە، لەوردترین ئەو شتانەدا کە لەوانەیە سەرنجی ڕابکێشن و تووڕەی بکەن، لە گرنگترین ئەو شتانە کاتی سەرکەوتنتە بۆ سەر ئوتومبیلی کار یان هەر ئوتومبێلێکی تری تایبەت بەکار کە لەگەڵ کارمەندی تردا پێی دەگوازرێتەوە.

* دەبێت لەسەر کام کورسی دابنیشیت؟ پێشەوە یان دواوە؟

ئەمە پرسیارێکی گرنگە، پێویستە وەڵامی دروست بزانیت...

سەرەتا و بەر لەهەموو شتێك بەپێی لۆژیکی ئەو هەڵوێستەی کە خراویتە بەردەمی و ئەو دۆخەی کە ڕووبەڕووت دەبێتەوە، حوکم لەسەر شتەکان بدە:

١- ئەگەر ئوتۆمبێلەکە تاکسی بوو، بێگومان نابێت سەرکارەکەت لە تەنیشت شۆفێرەکەوە دابنیشێت.

٢- بەڵام ئەگەر ئوتۆمبێلێکی تایبەت بوو و، سەرۆکەکەت و خۆت و چەند کەسێکی دیکەتان لەگەڵدا بوو، ئەمجارەیان باشترین کورسی بۆ سەرۆك کورسی پێشەوەیە، ئەو کورسییە گونجاوترە بۆ دانیشتنێکی ئیسراحەت، چونکە ڕووبەرێکی باشی هەیە بۆ جوولەی دەست وپێیەکان.

٣- ئەگەر لەحوکمدانەکەت دڵنیانەبوویت، ئەوا پێویستە لەسەرت پەلە نەکەیت لەسەرکەوتن بۆ ناو ئۆتۆمبێلەکە، یەکسەر لەپێشەوە دانەنیشیت، بەڵکو پێویستە چاوەڕێ بکەیت تا سەرۆکەکەت ئەو کورسییە هەڵدەبژێرێت کەبۆی گونجاوە، ئەمەش چارەسەرێك دەبێت بۆ کێشەکە و ڕێگر نابێت لەبەرزکردنەوە و پلە بەندی کارەکەتدا.

ئەتەکێتی نانخواردن لەکاتی کاردا:

بەخشندەیی لە میوانداریدا بەشێکی جیانەکراوەیە لە کار، ئەوەش خۆی لە بانگهێشتکردن بۆ ژەمێك یان ئێوارە خوانێك یان بۆ

چاخواردنەوە دەبینێتەوە، کە لەژێر بنەماکانی ئەتەکێتی نانخواردن لەکاتی کاردا پلەبەنددەکرێت، لەوانەشە بۆ تاوتوێکردنی کاروبار بێت لەسەر خوانی نانخواردن لەجیات مێزی خڕی مێزگرد، هەموو ئەمانەش لەپێناو بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی و پیشەییەکاندا.

ئەو بانگهێشتەش ئاڕاستەی سەرکار یان کارمەندێك یان کۆمەڵێك کارمەند دەکرێت، بۆ هەریەك لەوانەش بنەما گەلی تایبەت هەیە بەمەبەستی ڕێکخستنی سەرکەوتووانەی ژەمەکەو، بەمەش دەتوانی دەستەبەری پێش خستن بکەیت لەنزیکترین دەرفەتدا.

١- ئەتەکێتی نانخواردن لەکاتی کاردا بەشێوەیەکی گشتی:

- سەرەتا و پێش هەموو شتێك پێویستە پەیوەندیت توندوتۆڵ بکەیت لەگەڵ چەند ڕێستۆرانتێکی پێشکەوتوو، خۆت بە خاوەن و کارمەندەکانی بناسێنیت، بۆ بەدەستهێنانی باشترین خزمەتگوزاری و پێشوازی. کاتێك بانگهێشت ئاڕاستەی کەسێك یان کۆمەڵە کەسێك دەکرێت، دەبێت ئەوە ڕوون بکەیتەوە کە تۆ لایەنی میوانداریت (ئەوەی کە پارەی نانخواردنەکە دەدات) پێویستە لەسەرت پێشنیازی چەند شوێنێك بکەیت، بەڵام ئازادی هەڵبژاردن بۆ میوانەکەت بەجێ بهێڵە. بەر لەکاتی دیاریکراو لەشوێنی دیاریکراودا شوێن بگرە، هاوڕێیەتی میوانەکەت بکە بۆ ئەو شوێنەی کە بۆتان دیاریکراوە.

لەسـپێدەی ڕۆژە دیاریکراوەکـەدا، پێویسـتە لەسـەرت کـە پەیوەندییەکی تەلەفۆنی بەمیوانەکەتەوە بکەیت، بۆ دڵنیاکردنـەوەی لەکات و شوێنی داوەتەکە.

- گەیشـتن، دەبێـت میوانـدار چـاوەڕوانی میوانەکـەی بکـات نـەك بەپێچەوانەوە، بەلایەنی کەمەوە پێش دە خولەك، بۆ زانینـی شـوێنی خوانەکە تا کاتێك بانگهێشتکراوەکان دەگەن بەرەو شـوێنی خوانەکـە ئاڕاستەیان بکات و، سەبارەت بەپسوڵەی پارەدانەکـە دەبێـت پێشـتر لەگەڵ ڕێستۆرانتەکە ڕێك بکەویت کە پسـوڵەکە ئاڕاسـتەی تـۆ بکـەن، یان بەوەرگرتنی کارتی داتـاو دڵنیاییەکـەی لـەکاتی گەیشـتندا. بـەڵام سـەبارەت بەشـوێنی چـاوەڕوانکردنی میوانەکـە، دەبێـت لەسـاڵۆنی چێشتخانەکەدا بێت و، لەکاتی گەیشـتنی میوانەکانـدا دەبێـت پێشـت بکەون بەئاڕاستەی ڕێڕەوی خوانەکـە، ڕێیـان پـێ بـدە لەپێشـەوە لـە باشترین کورسیدا دابنیشن.

- داواکردنی خواردن، ئەگەر خووت گرتبوو بەخواردنی نانی بەیانی و نانی ئێوارەوە لەو چێشتخانەیەدا ئەوا دەتوانیت پێشـنیاری باشـترین جۆری خواردنەکان بکەیت، باشتر وایـە ئـەو خواردنانـەی کـە هـەڵیان دەبژێرێت خواردنیان ئاسان بێت، لە"خواردنی سوورکراوە" یـان ئـەو خواردنانەی بەدەست دەخورێن دووربکەوەرەوە، ئەمانە ژەمی چەتاڵ و کەوچکە تا بتوانیت لەسەر ئاخاوتنەکەت بەردەوام بیت.

- گفتوگـۆ کـردن دەربـاری کاروبارەکـان، دەبێـت چـاوەڕوانی تـەواوبوونی ژەمـی خواردنەکـە بکـەیت بـەر لەدەسـتکردن بـەگفتوگۆ دەربارەی کاروبارەکان، ئاساییە فایل و کاغەزەکانی کار بخرێنە سەر مێزەکە، بەڵام جانتاکان... نەخێر، هیچ ڕێگرێك نییە لەبردنی لاپتۆپ لەگەڵ خۆتدا.

ئەگەر ویسـتت بابـەتێك لەگـەڵ یەکێکیانـدا تـاوتوێ بکـەیت بـەڵام کەسەکە دوور لەتۆ دانیشتبوو، دەتوانیت شوێنەکەت بگۆڕیت تـا لێـی نزیك ببیتەوە، لەگەڵ داخستنی مۆبایـل یـان ڕێکخسـتنی فریکوێنسـی دەنگەکەی تا کەس بێزار نەکات.

٢- ئەتەکێتی نانخواردن لەکاتی کاردا لەگەڵ سەرۆك:

لەوانەیـە شـارەزاییەکی زۆرت لـە کاروبارەکانـدا نـەبێت، بـەڵام بیرۆکەی تازە بەمێشـکتدا بـێن لەڕێگەیـەوە توانیـت کارمەنـدەکانت و بەرلەوانیش سەرکارەکەت ڕازی بکەیت، لەڕێگەی ئەوەی کە ناوی لـێ نراوە: " زیرەکی لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا".

سادەترین بیرۆکەش بانگهێشـتکردنی سـەرکارەکەتە بـۆ خـواردنی ژەمێکی پڕ لەجموجۆڵ لەناوەڕاستی ڕۆژدا، ئەویش ژەمێکی بەرچایی بەتام بێت...کەواتە سیماکانی ئەو بانگهێشتە دەبێت چۆن بێت؟!

چۆنێتی ئاراستەکردنی بانگهێشتەکە:

ئەگـەر سـەد لـە سـەد لـە گوزارشـتکردن و قسـەکردنی خـۆت دڵنیابوویت، ئەوا باشتر وایە خودی خـۆت بەتایبـەتی داوەتـی بکـەیت و، ئیمەیل بەکارنەهێنیت چونکە گوزارشتەکانی ڕوخسـار یـان ئـاوازی ڕازیبوونی دەنگت ناگوێزرێتەوە.

کاتی گونجاو:

ئەگەر لە کاردا کێشـەیەك هـەبوو هـەوڵی ئـەوە مـەدە بانگهێشـتی بکەیت، بەڵکو چاوەڕێی کاتی گونجاو بکە، بـەزۆریش بـەیانیان و بـەر لە دەستکردن بەهەر کارێك گونجاوە، بەڵام ئەگەر لەو کەسانە بوو کە تـا دەهـەم کـوپ قـاوە نەخواتـەوە ناتوانیـت لەگەڵیـدا بـدوێیت ئـەوا چاوەڕێ بکە.

ئامادەگی هەمیشەیی:

ئەگەر لـەکاتی گەیشـتن بـە سـەرکارەکەت مەسـەلەی بەرچـاییەکە سەرقاڵی کردبوویت، دەبێت ئامادەبیت بۆ تاوتوێکردنی کاروباری ئەو کارەی کە لێت داواکراوە.

دیاریکردنی ڕێستۆرانتەکە:

لێـرەدا دەبێـت ئـەو ڕێسـتۆرانتە هەڵبـژێریت، کـە ئـەو خواردنانـە پێشکەش دەکات کـە سـەرۆکەکەت حـەزی لێیانـە، ئەگـەر نرخەکـەی

گران بوو ئەوەیان هەڵبـژێرە کە لـەو هـەرزانترەو، هـەمان خـواردن پێشکەش دەکات و خواردنەکەش تامێکی خۆشی هەیە.

دیاریکردنی خواردنەکان:

هەڵی هەڵبـژاردن بـۆ سـەرۆکەکەت جـێ بهێڵـە، بـەڵام ئەگـەر داوای پێشنیارکردنی چەند جۆرێکی باشی لێ کردیت پێویستە لەسـەرت کـە پێی بڵێیت، ئەمەش بە دەست تێوەردانی تۆ نازمێردرێت.

بەڕێوەبردنی ئاخاوتن:

ئاخاوتنەکەت لەگەڵیدا بەهـەر بابـەتێکی دوور لەکارەکـەت دەسـت پێ بکە، با بابەتـەکان سـادە و بـۆ کـات بەسـەربردن بـن، باسـکردنی کاروباری ئیشەکەت دەبێت لەدوای خواردنی سەرەکییەوە دەست پـێ بکات.

واصڵکردنی پارەی خواردنەکە:

بنەما گشتییەکە دەڵێت: دەبێـت کەسـی گـەورە لـە پلـەو پایـەدا پارەکە بـدات، لەبەرئـەوەی تـۆ میواندارەکـەیت دەبێـت تـۆ وانیشـان بدەیت کە دەتەوێت پارەکە بـدەیت، ئەگـەر سـەرۆك ویسـتی پارەکـە بدات، دەبێت پێی ڕابگەیـەنیت کـە تـۆ دەتـەوێت ئـەو کـارە بکـەیت، بەڵام ئەگەر هەر سوور بوو لەسەر پارەدان لێی گەڕێ بابیدات.

ماوەی ژەمەکە:

ماوەی دیاریکراو بۆ هەر ژەمێکی خواردن لەکاتی کاردا کاتژمێرێك بۆ دوو کاتژمێرە.

بەردەوام بوون:

ئەگەر ژەمی خواردنەکە تەواو بوو بەڵام هێشتا هەندێك شت مابوون کە دەتویست تاوتوێی بکەیت و فریانەکەوتیت ئەوا ناردنی ئیمەیڵ چارەسەرە، لەوێ بەکورتبڕییەکی سادە ئاماژە بەو کۆبوونەوەیە دەکەیت کە لەنانخواردنەکە لەنێوانتاندا ڕوویداو، سوپاسی دەکەیت و بەبیری دەخەیتەوە کە تەواوکردنی کاروبارەکان لەکاتێکی تردا دەبێت کە ئەو بۆخۆی دیاری دەکات.





بەشی
سێیەم

ئەتەکێتی

پێشوازیکردن لە میوانەکان و خوانسازکردن

بنەماكانی پێشوازیكردن لە میوانەكان

○ پێویستە لەسەرەتاوە بەڕوویەكی گەش و خەندە ئامێزەوە پێشوازی لەمیوانەكان بكەیت، چونكە یەكەم وێناكردن باڵ بەسەر ڕێڕەوی دواتری سەردانەكەدا دەكێشێت.

○ كردنەوەی دەرگای ئاپارتمانەكە یان بەخێرهێنانی میوانەكان لەكاتێكدا هێشتا جلی ماڵەوەت لەبەردایە هەڵەیە، جا پیاو یان ئافرەت بێت جیاوازی نییە.

○ خۆت دەرگای ئاپارتمانەكە بكەرەوە، چونكە ئەو كارەت ئەوە وێنادەكات لای ئەوان كە چەند گرنگن لەلای تۆو ئەمەش دڵخۆشیان دەكات.

○ بۆ گەیاندنی ئەو پەیامەی كە چەند سەر بەرزیت پێیان و خۆشت دەوێن پێویست بەماچی زۆر ناكات، تەنها دوو ماچ یان سڵاو كردن بەدەست بەسە.

○ فەرمووی میوانەكان بكە بۆ دانیشتن.

○ پێویستە بەماوەیەكی باش بەر لەمیوانەكان گرنگی بەپاك و خاوێنی گەرماوەكەت بدەیت.

○ ئەگەر تۆ میوان بوویت (پیاو بیت یان ئافرەت) گەرماوەكەت بەكارهێنا، ئەوا ئاگادار بە بەخاوێنی بەجێی بهێڵیت.

○ ئەگـەر بانگهێشـتی ژمارەیـەکی زۆر خـەڵکت کردبـوو دەبێـت ڕەچاوی ئـەوە بکـەیت کـە ئـەو کەسـانە بەیەکـەوە هـەڵ بکـەن و تاڕادەیـەك لەیەکـەوە نزیـك بـن و پێکـەوە بگـونجێن، تـا لـەکاتی سەردانییەکەدا دەمەبۆڵە لەنێوانیاندا ڕوونەدات.

○ لەکاتی قسەکردنی ئەوانی دیکەدا، بەسەرنجەوە گوێیان لێ بگرە، هەوڵ مەدە بۆ سەپاندنی بیروڕای خۆت قسە بەوان ببڕیت.

○ پێویست بەگاڵتـەبازی لەڕادەبـەدەر ناکات چونکە دەبێتـە هـۆی تەنگەتاو کردنی لایەنەکەی تر.

○ ئەو هاوڕێیەت کە هاوسەرگیری نەکردووە لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەتدا بانگهێشت مەکە کە هاوسەرگیرییان ئەنجامداوە.

○ یەکێك لەبەخشـندەییەکانی میوانـداری، پێشکەشـکردنی چـا یـان قـاوەو هەنـدێك شـیرینییە، یـان ئێـوارە خـوانێکی سـادە ئەگـەر سەردانەکە سەردانێکی ئاسایی بوو.

○ ئەگەر بوویتە هـۆی بیزارکردنـی یـەکێك، ئـەوا دەسـتبەجێ داوای لێبوردنی لێ بکە.

○ دوای تـەواوکردنی نـانخواردن بەباشـتر دەزانرێـت دانیشـتنەکە بگوازرێتەوە بۆ هۆڵی دانیشتن بۆ خواردنەوەی قاوە یان چا.

○ پیاو دەبێت هەستێتە سەر پێ کاتێك خانمێك دێتـە پێشـەوە بـۆ تەوقـەکردن" بەدڵنیاییـەوە ئەگـەر مـەحرەم بێـت بـەڵام جگـە لـە

مەحرەمەکان تەوقەکردن حەرامە و نابێت بکرێت"، هەروەها دەبێت پیاو هەستێتەوە ئەگەر خانمی ماڵەکە چا یان قاوەی هێنا.

○ پێویستە زیاد لەجۆرێك خواردنەوەو شیرینی دابنرێت تا هەلی ئەوە بسازێنرێت بۆ میوان بەخواستی خۆی هەڵبژێرێت لەنێوانیاندا و، دەکرێت لەدوای تەواو بوونیان میواندار پرسیار لە میوانەکانی بکات کە ئایا خواردنەوەیەکی تر دەخۆنەوە یان نا.

○ هەوڵ مەدە لەبەرچاوی میوانەکانت خۆت لەئاستێکی بەرزتر لەئاستی خۆت یان ئەوان پیشان بدەیت، چونکە ئەمە بەخراپ بەسەر خۆتدا دەشکێتەوە.

○ مەهێڵە منداڵەکەت لەباوەشی یەکێك لە میوانەکان دابنیشێت، یان دەست بۆ دەم و لوتی ببات، یان هەر شتێکی تری لەو جۆرە بکات. (هەمان شت بەسەر پشیلەشدا جێبەجێ دەکرێت.)

○ لەکۆتاییدا... خەندە و دەنگی نزم و لەسەرخۆ دوو کلیلەکەی پەیوەندی چاك و پەسەندن.



ئەتەکێتی ڕێکخستن و جوانیی خوان

جەختکردنەوە لەسەر دەرکەوتنی خوان بەشێوەیەکی جوان و شیاو، پێویستە خوانەکە بەزیرەکییەوە ڕێکبخرێت و، هەر پارچەیەك ئەرکێکی تایبەتی خۆی هەبێت، وەك چۆن جەخت لەوە دەکەینەوە

كە نابێت هیچ پارچەیەك كەم و كوڕی هەبێت بەهەمان شێوەش نابێت هیچ پارچەیەكی زیاد لەپێویستی لێ بێت.

كــەمێك ڕێكســازی و گرنگــی پێــدان جۆرێــك لەگــەرموگوڕی و ڕۆمانســییەت بــە بەرچــایی یــان ئێــوارە خوانەكــەت دەبەخشــێت و، شــێوەیەكی نــاوازە بــۆ خوانەكــەت زیــاد دەكــات، چــونكە پەیوەنــدی لــەنێوان جۆرەكــانی خــواردن و شــێوەكانی و سروشــتی ڕێكخســتنی خوان ڕۆڵێكی گەورەی هەیە لە هاوسەنگ ڕاگرتنی خوانەكەدا.

ئامڕازەكانی خوان:

بەنیسبەت ڕێكخستنی قاپەكانــەوە بنــەماكان دەڵــێن: لەســەرەتادا ئەو قاپــە گەورەیــە دادەنرێت كــە خواردنــە ســەرەكییەكەی تێدایــەو، دەبێت پان و بەرین بێت و قاپێكی بچوكتری لەسەر بێت بــۆ زەڵاتــەو خواردنەوە ساردەكان و لەنێویشیدا قاپێكی تری بچووكی لێ بێت بــۆ شۆرباكە.

جــۆرو شــێوازی ئامڕازەكــانی خــوان، جیــاوازن و هــەر یەكێكیشیان بەكارهێنانی تایبەتی خۆی هەیە:

١- چــەتاڵی كۆكتێــل: لەگــەڵ كۆكتێلــەكانی خواردنــە دەریــایی و میوەكانــدا بــەكاردێت و بــۆ پێشكەشــكردنی زەیتــون و جۆرەكــانی ترشیاتیش بەكاردێت.

٢- چەتاڵی زەڵاتـە: بـۆ خـواردنی زەڵاتـەی قارچك و هەویرەمـەنی و گۆشتە ساردەكان بەكاردێت.

٣- چەتاڵی ماسی: تەنها لەكاتێكدا لەسـەر خوانەكـە دادەنرێـت، كـە خواردنی ماسی تێدابێت.

٤- چەتاڵی ئێوارە خوان: بۆ نانخواردنی ئێوارە، جگە لە ماسی.

٥- چەقۆی ستیك: بۆ لەتكردنی گۆشتەكان.

٦- چـەقۆی ماسـی: لەسـەر سـفرە دادەنرێـت، ئەگـەر لیسـتی خواردنەكان ماسی تێدا بێت.

٧- چـەقۆی نفیشـك: لەسـەر قـاپی نفیشـك دادەنرێـت، بۆلـەتكردنی نفیشك و پەنیر.

٨- چەقۆی ئێوارە خوان: بۆ لەتكردنی خواردنەكان جگە لە ماسی.

٩- كەوچكی شۆربا: بۆ خواردنی شۆربا بەكاردێت.

١٠- كەوچكی شیرینی: بۆ خواردنی شیرینی و میوەكان بەكاردێت.

١١- كەوچكی خواردنـەوەكان: لەگـەڵ خواردنـەوەكان و ئایسـكرێم و شیرینی بەكاردێت، كاتێك لە كوپی درێژدا پێشكەش دەكرێن.

١٢- كەوچكی چا: بۆ چا و قاوە بەكاردێت.



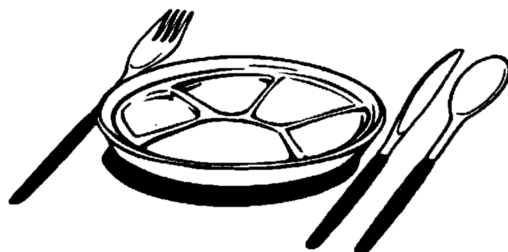
چەند تێبینیەکی گرنگ

١- مێــزی خوانەکــە بــە ســەرمێزێکی گونجاو دابپۆشە، بەجۆرێك لـەهیچ لایـەك لەلایەکانی مێزەکەوە زیاد لە ٣٠سم شۆڕ نەبێتەوە.

٢- لــەکاتی دانــانی چــەقۆ و چــەتاڵ و کەوچکدا نابێـت لێـواری دەسـکەکانیان لـە(٢سـم) زیـاتر لـە لێـواری مێزەکەوە دووربێت.

٣- چەقۆ لەلای ڕاستی قاپەکەوە دابنێ بەجۆرێك ڕووی لایە تیژەکەی لەقاپەکە بێت.

٤- کەوچکیش لەلای ڕاستی قاپەکەوە لەنزیك چەقۆکەوە دادەنرێت، ژمارەشــی بــەپێی جــۆری خواردنەکــە دەگۆڕێــت، ئەوەشــیان کــە لەســەرەتاوە بــەکاردێت دوورترینیــان دەبێــت لەقاپەکــەوە بــەرەو دەرەوە.



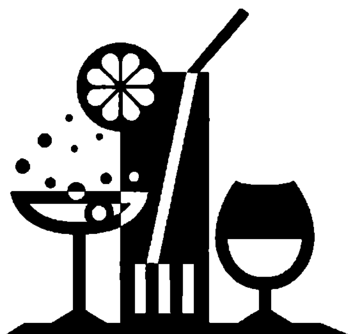
٥- چــەتاڵ لــەلای چــەپی قاپەکــەوە دادەنرێــت، دەبێــت ددانــــەکانی ڕووەو

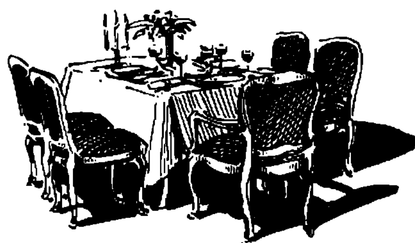
سەرەوە بن، بەهەمان شێوە ژمارەکەیان بەپێی جۆری خواردنەکان دەبێت، ئەوەشیان کە سەرەتا بەکاردێت دوورترینیان دەبێت لەقاپەکەوە.

٦- قاپە زەڵاتەکە لە لای چەپی چەتاڵەکەوە دادەنرێت.

٧- قاپی کەرە و نان (ئەگەر بەکارهێنرا) لەسەرو چەتاڵەکەوە و لەلای چەپی قاپەکەوە دایبنێ و، چەقۆی کەرەکە لەلای ڕاستی قاپەکەی خۆیەوە دادەنرێت و، لاتیژەکەی بەئاڕاستەی ناوەڕاستی قاپەکە دەبێت.

٨- پەرداخی ئاو لەلای ڕاست و لەسەر ڕووی نووکی چەقۆکەوە دابنێ.





ئەتەكێتی دانیشتن
لەسەر سفرە و نانخواردن

بەرلەدانیشتن..

١- پێویستە لەكاتی دانیشتندا لەسەر سفرە ژاوەژاو دروست نەكەیت، دەتوانیت لەلای چەپەوە لەسەر كورسییەكە دابنیشیت، تا ئاگات لەو كەسە بێت كە لەلای ڕاستەوە دانیشتووە تا ئاڕاستەی پێچەوانەی ئەو نەگریت، نەوەك بەریەككەوتن ڕوودات و تووشی شڵەژانی بكەیت، ئەگەر تێبینیت كرد كەسەكەی لای ڕاستت ڕووی لە كورسییەكەی لای چەپ كردووە ئەوا ڕوومەكەرە لای ڕاست، بەڵكو لەهەمان ئاڕاستەدا بمێنێنەرەوە(بەرەو لای چەپ).

٢- ئەگەر بانگهێشتەكە لەماڵی یەكێك لە نزیكەكانت یان دۆستەكانت بوو، پێویستە كەسی بانگهێشتكراو چاوەڕێ بكات تا ئەو شوێنەی بۆ دیاری دەكرێت كە پێویستە لێی دابنیشێت، بەڵام ئەگەر ئاهەنگ بوو و كارت بەپێی ناوی بانگهێشتكراوان دابەشكرا بوو، ئەوا دەبێت

کەسەکە بەدوای ناوی خۆیدا بگەڕێت و لەو شوێنە دابنیشێت کە بۆی دیاری کراوە.

٣- هەمیشە خانمی ماڵ لەسەرەوەی خوانەکە دادەنیشێت و بەرامبەری بەخێوکەری خێزان دەبێت و کچی گەورەش لەلای ڕاستی، کوڕی گەورەش لای ڕاستی دایکی دەبێت، پاشان کوڕی دووەم لەلای چەپی باوکەکە دەبێت و، بەم شێوەیە....

خاولی (بەرکۆش):

١- خانمی ماڵ دەست دەبات بۆ ئەو خاولییەی لەبەردەمی دانراوەو دەیکاتەوەو لەسەر کۆشی دایدەنێت، پاشان ئەوانی تریش هەمان کاردەکەن، بەروانکە بچووکەکان تەواو لێك جیادەکرێنەوە، بەڵام گەورەکە تەنها چەند قەدێکی دەکرێتەوەو بەس.

٢- نابێت بەرکۆشەکە بخرێتە ژێر قاپەکەوە یان بەملدا هەڵبواسرێت تەنها بۆ منداڵ نەبێت، تەنانەت ئەوانیش باشترە بەرکۆشی تایبەت بەخۆیان بۆ ببەسترێت لەجیاتی بەروانکەی سەر سفرە.

٣- دەگونجێت دەمت بەبەرکۆشەکە وشك بکەیتەوە، بەتایبەت لەپێش خواردنەوەی پەرداخێك ئاو، تا شوێنەواری چەوری بەسەر پەرداخەکەوە نەمێنێتەوە.

٤- دوای تەواوکردنی خواردن بەرکۆشەکە لەلای ڕاست دادەنرێت بەبێ ئەوەی دووبارە قەدی بکەینەوە، دەتوانیت لەلای چەپیش دای بنێیت، بەرکۆشی کلێنسیش بەهەمان ڕێگا دادەنرێت (لای ڕاست).

شێوازی دانیشتن:

١- پێویستە دانیشتنەکە لەدۆخێکی ڕێکوپێك و دروستدا بێت بەبێ زۆر لەخۆکردن.

٢- خواردنەوەکە دەگوازرێتەوە بۆ دەم و دەم لەقاپەکە نزیك ناخرێتەوە، واتە لەکاتی نانخواردندا نابێت بچەمیتەوە.

٣- نابێت لەکاتی نانخواردندا ئانیشك لەسەر مێزی خوانەکە دابنرێت، بەڵکو با ئانیشکت بە تەنیشت جەستەتەوە بێت، نەوەك ئەوەی تەنیشتت بێزار بکەیت.

ئاخاوتن لەسەر سفرە:

١- پێویستە ئاخاوتنی سەر سفرەکە کۆمەڵێك بابەتی گرنگ و جێی ئارەزوو لەخۆبگرێت، کە بۆ هەموو ئەوانەی لەوێدان جێی بایەخ بێت.

٢- دەبێت هەموو دانیشتووان بەشداری لەئاخاوتنەکەدا بکەن و لەئاخاوتنی لاوەکی دووربکەوینەوە.

٣- بەباشتر دەزانرێت لە باسکردنی نەخۆشی و ڕووداوەکان و ئەو شتانە دووربکەوینەوە کە دەبێتە هۆی بێزارکردنی ئەوانی تر.

دەستکردن بە نانخواردن:

١- دەبێت چاوەڕێ بکرێت تا هەمووان ئامادەبن، سەرۆکی خێزان سەرەتا دەست دەکات بەخواردن، ئینجا میوانەکان و ئەندامەکانی تری خێزان.

٢- کاتێک ژمارەی کەسەکان زۆر بوو، یان خەمی ئەوەت بوو خواردنەکە ساردبێتەوە، ئەوا کاتێک بینیت ژمارەی ئامادەبووان گونجاوە، دەست بکە بەخواردن و پێویست ناکات چاوەڕوانی هەمووان بکەیت.

٣- لەحاڵەتی (بوفیە) خوانی کراوەدا لەگەڵ چوونە ژوورەوەتدا بۆ ژووری بوفیەکە دەست بکە بەخواردن.

بەکارهێنانی کەلوپەلی زیوین:

١- نابێت لەکاتی ئاخاوتندا لەسەر خوانەکە بەهیچ پارچەیەکی زیوین ئاماژە بکرێت.

٢- لەکاتی پارچەپارچەکردنی خواردنەکاندا نابێت هیچ دەنگێکی بەرز لەقاپەکان بەرزبێتەوە.

٣- سەرەتا ئەو پارچانە بەکاردەهێنرێن، کە لەوپەڕی ڕاست یان ئەوپەڕی چەپ دانراون، پاشان یەک لەدوای یەک بەرەو ناوەوە بەپێی ڕێکخستنی خوانەکە.

٤- چەقۆکە بەدەستی ڕاست و چەتاڵ بەدەستی چەپ دەگیرێن، پاشان خواردنەکە بەقەبارەی گونجاو لەت دەکرێت پاشان چەتاڵەکە لە پارچەکە دەچەقێندرێت، یان خواردنەکە هەموو کەرت کەرت دەکەین پاشان چەتاڵەکە دەگوازینەوە بۆ دەستی ڕاست (بەمەبەستی ڕەچاوکردنی ئادابە ئیسلامییەکان لەخواردندا)، تا تەواوکردنی خواردنەکە هەر لەو دەستەدا دەیهێڵینەوە، پاشان چەقۆکە لەشوێنێکی بەرزی قاپەکەدا بەئاسۆیی دادەنرێت.

٥- هەرگیز چەقۆ بۆ گواستنەوەی خواردنەکە بۆ دەم بەکارمەهێنە، بەڵکو تەنها بۆ پارچەپارچەکردن یان بۆ پاڵپشتی هەڵگرتنی خواردنەکە لەسەر چەتاڵەکە بەکاریبهێنە.

٦- پێویستە ئەو ئامرازانەی کە تایبەتن بەهەڵگرتنی خواردن لە قاپە گەورەکاندا وەك کەوچك و چەتاڵ و هی تر بەکارنەهێنرێت، بەڵکو هەر پارچەیەکی خواردن هەڵگرتن لەگەڵ هاوتاکەی خۆیدا بەکاردێت.

٧- لەکاتی بەکارهێنانی خوێ لە قاپی سەربەتاڵدا، لایەکی چەقۆکە بەکاردەهێنرێت بۆ هەڵگرتنی خوێیەکە نەوەك پەنجەکان.

٨- هەرگیز پارچەی زیوین (چەقۆ، چەتاڵ، کەوچك) لەسەر مێزەکە بەجێ مەهێڵە، بەڵکو با هەمیشە لەسەر قاپەکە بێت و، لەکاتێکدا کە خواردنەکەت بەتەواوی بەچەقۆ کەرت کردو پێت خۆش بوو ئینجا بەچەتاڵ بیخۆیت ئەوا چەقۆکە بخەرە سەر لایەکی قاپەکەو لەسەر باری پانی دای بنێ.

٩- کەوچکەکان مەخەرە ناو کوپەکان یان قاپی شۆرباکەوە، بەڵکو دەخرێتە نێو ئەو ژێر قاپەی کەلەگەڵیدایە، تەنها لەکاتێکدا نەبێت کە قاپێکی قووڵ بەکارهاتبێت بەبێ ئەوەی دەورییەك یان ژێرقاپێکی لەژێردا بێت.

١٠- دوای لێبوونەوە لە نانخواردن کەوچك و چەتاڵ و چەقۆو دەسکەکانیان بەئاسۆیی لەلای ڕاستی قاپەکەوە دادەنرێن، واتە تەریب بەلاتەنیشتی خوانەکە، بەڵام لەحاڵەتێکدا کە حەز بەخواردنی زیاتر بکرێت، ئەوا بەدرێژی یان بەتێکەڵاوی دادەنرێت.

١١- پێویستە خۆمان بەدوور بگرین لەبریقە تێکردنی کەلوپەلە زیوینەکان یان سرینەوەی قاپەکان لەسەر خوانەکەلە ماڵی خەڵکیدا، خۆ ئەگەر پێویست بوو وابکەیت بۆ نموونە لەچێشتخانەیەکدا، ئەوا باشتروایە بەنهێنی ئەو کارە بکەیت چونکە هەر خانمێکی ماڵ ڕێگەی تایبەتی خۆی هەیە بۆ بریقە پێدان و پاککردنەوەو گرنگی پێدان بەکەلوپەلی زیوینی تایبەتی خۆی و لەوانەیە ئەو کارەی تۆ ببێتە هۆی بێزارکردنی.

چۆنێتی نانخواردن:

١- نابێت لەکاتی جوینی خواردنەکەدا هیچ دەنگێکت لێوەبێت و، نابێت دەم بکەیتەوە لەکاتێکدا خواردنی تێدایە، هەروەها پێویستە

خواردنەکـە بەشـێوەیەکی گونجـاو پارچـە پارچـە بکـەیت و بچـووك بکەیتەوە تا لەگەڵ هەر پاروویەکدا بگونجێت.

٢- بەباشتر دەزانرێـت، کـە خـواردنی جۆراو جۆر لەقاپێکدا تێکـەڵ نەکرێت، ئەگەر هەر ناچاربوویت، ئەوا ئەو بەشـەی کـە بـە چـەتاڵەکە یان کەوچکەکە هەڵی دەگرێت یەك لەدوای یەك تێکەڵ دەکرێت.

٣- ئەگەر کەسێك پێویستی بەشتێك بـوو و دەسـتی پـێ ڕانەگەیشـت نابێت هەستێت یان چەمێتەوە بـۆ وەرگرتنـی، بـەڵکو داوا لـەو کەسـە دەکرێت کە لە شتەکەوە نزیکە ئەویش بەلای ڕاستدا یان بەلای چەپدا بەڕێی دەکات تا دەگاتە ئەو کەسەی کە پێویستی پێیەتی.

٤- چەتاڵ یان کەوچك هەر هێندەی پێ هەڵدەگیرێت یـان تێـدەکرێت کە دەتوانرێت بەیەك جار بخرێتە دەمەوە.

٥- ناگونجێـت پارچـەیەکی گـەورە لەخواردنەکـە بخەیتـە سـەر کەوچکەکەت و هەر جارەی بەشێکی لێ بخۆیت.

٦- بۆ خواردنی شۆربا ئەگەر لە قاپێکی قووڵدا پێشکەشکرابوو، ئەوا کەوچـکەکە لەلایـەکی دوور لەولایـەوە کـە کەسـەکەی لـێ دانیشـتووە دەخرێتە ناو قاپەکەوەو، ئەگەر شۆرباکە خەست بوو یان سەوزەواتی پارچە پارچـەکراو و ئـەو شـتانەی تێـدا بـوو، ئـەوا بەشـی پێشـەوەی کەوچـکەکە بـەکار دێـت و، دەبێـت نـەهێڵرێت لـەکاتی خـواردنی شۆرباکەدا دەنگ لەکەوچکەکەوە بێت.

٧- ئەگەر شۆرباکە لەنێو لەگەنێکدا پێشکەش کرا، ئەوا بەهەمان شێوە دەخورێتەوە، بەڵام کەوچکەکە لەسەر سینی ژێر لەگەنەکە دادەنرێت، نەك لەنێو خودی لەگەنەکەدا.

٨- ئەگەر شۆرباکە لە کوپێکدا بوو، ئەوا کێشە نییە جارێك یان دوو جار بەکەوچك بخورێتەوە پاشان کووپەکە بەرزدەکرێتەوە تا ڕاستەوخۆ لێیەوە بخورێتەوە، دەتوانییت دووبارە کەوچکەکە بەکاربهێنیت بۆ خواردنی ئەو سەوزەوات و وردە تێکەڵەیەی کە لەکووپەکەدا ماوەتەوە، پاشان کووپەکە دەخرێتەوە سەر ئەو سینییەی کە لەگەڵیدایەو، کەوچکەکەش دەخرێتەوە سەر سینییەکە، دەبێت کەوچکێك بەکاربهێنرێت کە لەگەڵ قەبارەی کووپەکەدا بگونجێت.

٩- بۆ خواردنی خواردەمەنییە نەرمەوەبووەکانی وەك سەوزەوات و دۆینە و تێکوشە و... هتد، کەوچکەکە لەخواردنەکەدا بەناڕاستەی لەشی کەسەکە نوقم دەکرێت، پاشان بەسەری کەوچکەکە خواردنەکە بۆ دەم دەبرێت، هەمان شت بەسەر برنج و ماکەرۆنیدا پەیڕەو دەکرێت، ئەگەر کەوچك بەکار هات.

١٠- ئەگەر نانی پێشکەشکراو گەرم بوو، ئەوا کەرە پارچە پارچە دەکرێت و دەخرێتە سەری تا لە سەری بتوێتەوە، بەڵام ئەگەر نانەکە سارد بوو ئەوا هەر پارچەیەك بەکەرەکە چەور دەکرێت.

١١- بۆ ئەوەی نانەکە بکەیت بەچەند پارچەیەکی بچووکەوە هەردوو دەست بەکار دەهێنیت، هەڵەیە هەوڵ بدەیت بەدەستی چەپ نانەکە پارچە پارچە بکەیت.

١٢- ئەگەر لەسەر خوانەکە چەقۆی لێ نەبوو دەتوانیت پارچە نانێك بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی خواردنەکەی پێ بخەیتە سەر چەتاڵەکە.

١٣- دەتوانیت نان بخەیتە ناو شلاوی خواردنەکەوە، ئەویش بەپارچە پارچە کردنی نانەکە بەشێوەیەکی گونجاو، پاشان لە شلەکەدا نوقم دەکرێت ئینجا بەچەتاڵ بەرزدەکرێتەوە، لەهەر جارێکیشدا تەنها یەك پارچە نان نوقم دەکرێت.

١٤- بۆ بڵاوکردنەوەی کەرە لەسەرنانەکە چەقۆی تایبەتی بەکاردەهێنرێت، خۆئەگەر ئەو چەقۆیە لەسەر خوانەکە نەبوو ئەوا چەقۆی خواردن بەکاردێت و ئەو پارچە نانەی کە دەتەوێت بەکەرە چەوری بکەیت هەڵدەگیرێت و لەسەر قاپی نانەکە یان لەسەر قاپی خواردنەکە دادەنرێت، بەڵام بەدەستەوەو لەهەوادا نابێت چەوریکرێت و، نابێت لەسەر مێزەکەش دابنرێت.

١٥- بۆ خواردنی بسکیت و کێك و کولێرە پەنجەکان بەکاردەهێنرێن، ئەگەر بەجۆرێك لەشیرینی یان کرێم چەورنەکرابن، وەك کولێرە بەئیکلیر و پارچە پەنیرو هاوشێوەکانیان کە بەچەتاڵ دەخورێن.

١٦- ساندویچەکان بەپەنجە دەخورێن، تەنها لەحاڵەتێکدا نەبێت کە سۆسی لەگەڵدا بەکاربهێنرێت، ئەو کاتە بەچەتاڵ دەخورێت.

١٧- پرتەقاڵ و لالە پاك دەكرێن و پاشان قاش قاش دەكرێن و قاشەكان دەخورێن.

١٨- میوەی بچووكی پێكەیشتووی وەك ترێ و قەیسی و گێلاس بەلایەكی پەنجەكان دەخورێن و، ناوكەكانیشیان بەپەنجەی شایەتمان و پەنجە گەورە لەدەم دەردەهێنرێت و لەسەر قاپەكە دادەنرێت، نابێت لەدەمەوە بهاوێژرێتە نێو قاپەكە.

١٩- سێو و قۆخ و هەرمێ دەكرێن بەچوار بەشەوە پاشان توێكڵ دەكرێن، ئەگەر ڕەق بوون بەدەست دەخورێن، بەڵام ئەگەر نەرم و شل بوون ئەوا بەچەتاڵ دەخورێن.

٢٠- ئەگەر پرتەقاڵ یان سندی پێشكەشكران و كرابوون بەدوو لەتەوە، ئەوا بەكەوچكێكی بچووك دەخورێن، بەڵام ئەگەر بەشێوەی قاشكراو ئەڵقەیی پێشكەشكران ئەوا بەچەتاڵ دەخورێن.

٢١- میوەی لێنراوی وەك مێوژ یان كشمیش بەكەوچك دەخورێت و دەبێت بەر لەخواردنی ناوكەكەی لێ دەربهێنرێت.

٢٢- شوتی و كاڵەك بەچەتاڵ دەخورێن و، ئەگەر بەبێ لێكردنەوەی توێكڵەكەیەوە پێشكەش كرا واتە قاشێكی تەواو، ئەوا بەچەقۆ و چەتاڵ دەخورێت.

٢٣- میوەی (مانگۆ) لەباری پانییەوە دەكرێت بەدوو بەشەوە پاشان ناوكەكەی لێ دەردەهێنرێت و ئینجا بەكەوچك دەخورێت، خۆ ئەگەر

بەرێکی گەورە بوو ئەوا دەتوانرێت لەت لەت بکرێت و بەسەر تاکەکاندا و لەناو قاپدا دابەش بکرێت.

٢٤- سەوزەواتەکان بەچەتاڵ دەخورێن، بەڵام سەوزەواتی تازەی وەکو گێزەرو توور بەپەنجەکان دەگیرێن و دەخورێن.

٢٥-چیپسی پەتاتە بەدەست دەخورێت بەڵام پەتاتەی سورەوکراو بەچەتاڵ دەخورێت.

٢٦- سەوزەی کوڵێنراو یان وردکراوی نێو زەڵاتە دەتوانرێت بەکەوچك بخورێت.

٢٧- زەڵاتە ئەگەر پارچەی گەورەی وەك گەڵای کاهوو قاشە تەماتەی تێدا بوو، ئەوا بەچەتاڵ دەخورێت و قاشە تەماتەکانیش بەچەقۆ کەرت دەکرێن.

٢٨- سەوزەی سوێرکراوی وەك خەیار و گێزەری گەورە و زەیتوون بەدەست دەخورێت، هەروەها ناوکی زەیتونەکە بەدەست لەدەم دەردەهێنرێت.

٢٩- ئەگەر لەشوێنە گشتییەکان و ئاهەنگە فەرمییەکاندا گۆشتی پەلەوەر پێشکەشکرا، ئەوا هەرگیز ناگونجێت، بەدەست گۆشتەکەی لێ بکەیتەوە بەڵکو تەنها ئەو بەشە گۆشتە دەخۆیت، کە دەکرێت بەچەتاڵ و چەقۆ لە ئێسکەکە بکرێتەوە، بەڵام لەگەشتەکاندا یان لە چوارچێوەی خێزاندا هیچ کێشە نییە بەدەست پارچە گۆشتی پەلەوەرەکە بە ئێسکەکەوە بگرین و زۆربەی گۆشتەکەی لێ

بکەینەوە، بەمەرجێك لەپێشدا بەشێوەیەکی گونجاو پارچە پارچە کرابێت و، هەوڵ دەدرێت زۆرترین بەشە گۆشتی لێ بکرێتەوە.

٣٠- ماسییەکان بەچەتاڵ و چەقۆی تایبەت بەخۆیان دەخورێن، خۆ ئەگەر چەقۆی تایبەت نەبوو، ئەوا دەتوانرێت چەتاڵ و چەقۆی ئاسایی بەکاربهێنرێت.

٣١- خواردنەوەی شلەمەنییەکان، بەبێ دەنگ "مڵچە مڵچ" دەخورێتەوە، دەبێت ئەوەی لەدەمتدایە بەتەواوی بیجوویت بەر لە خواردنەوەی شلەمەنییەکە، جوانترە پێش خواردنەوەی ئاو دەمت بەبەروانکە یان دەستەسڕ بسڕیت.

٣٢- ئەگەر پەرداخەکە ملی هەبوو واتە لەسەر شێوەی جام بوو، ئەوا ملەکەی و بنکەکەی بەپەنجەکانی شایەتمان و ناوەڕاست دەگیرێت و، باقی پەنجەکانی تر بە لەپی دەستەوە دەلکێنرێت، کووپی ئاساییش بەهەمان شێوە لەژێرەوە بەدەست دەگیرێت.

٣٣- کووپ یان فنجان بەیەك دەست دەگیرێت، ئەوەش بەوەی کە پەنجەی شایەتمان بخرێتە ناو دەسکی فنجانەکەوەو بەپەنجە گەورە لە سەرەوە فشار بخەینە سەر دەسکەکەی، لەهەمان کاتدا لەژێرەوە بەپەنجەی ناوەڕاست پاڵپشت دەکرێت.

٣٤- نابێت پاشماوە لە قاپەکاندا جێ بهێڵرێت، باشترە کەسەکە چەندی پێ دەخورێت هەر هێندە تێ بکات، ئەگەر پێویستی بەزیاتر بوو هیچ کێشەیەك نییە کە داوای زیاتر بکات، ئەوە باشترە لەوەی

برێکـی زۆر جیابکاتـەوەو هەنـدێکی بکـات بـەپاشماوەو لەقاپەکـەدا بەجێی بهێڵێت.

⋆ لەم بارودۆخانەی خوارەوەدا چی بکەم؟

پ/ خواردنێکم خستووەتە دەممەوە زۆر گەرمە.

و: لەدەمت دەری مەهێنە، وریابە دەنگێکی وات لێ بەرزنەبێتـەوە سـەرنجی دەوروبـەر ڕابکێشیت، دەتوانیت کەمێك ئاو بخۆیتەوە، ئەمـەش تـەنها کاتـە کـە دەتوانیـت تێیـدا ئاو بخۆیتەوە لەکاتێکدا خواردنت لەدەمدایە.



پ/ ئەگەر شتێکی نـامۆت لەخواردنەکـەدا بینـی، یـان تامەکـەیت بەدڵ نەبوو.

و: هـەوڵ بـدە کارێـك نەکـەیت ببێتـە هـۆی سـەرنج ڕاکێشـان یـان بێزارکـردن، ئـەوەی لەدەمتدایـە بیخـەرە سـەر کەوچـکەکە یـان چەتاڵەکەو بیخـەرە سـەر لایـەکی قاپەکـە، لەگـەڵ هـەوڵی داپۆشـینی بەپارچـەیەك نـان یـان هـەر شـتێك تـا لـە چـاوی دانیشـتووانی سـەر مێزەکەی بشاریتەوە، بەڵام ئەگەر هەستت بەبوونی شتێکی نامۆ کرد

لە دەمتدا، ئەوا بەبەری پەنجەکانت لەدەمتدا دەری بهێنەوە لەلایەکی سینییەکەدا دای بنێ.

پ/ ئەگەر هەڵامەتت گرتبوو و ویستت دەستەسڕ (کلێنس) بەکاربهێنیت؟

و:دەتوانیت دەستەسڕ بەکاربهێنیت، بەڵام بەبێ ئەوەی هیچ دەنگێکی بێزارکەرت لێوەبێت و، بۆ ئەو کارەت داوای لێبووردن مەکە تا سەرنجی دەوروبەر ڕانەکێشیت، بەڵام ئەگەر پژمیت با دەستت یان دەستەسڕەکەت بەدەمتەوە بێت، خۆئەگەر پژمینەکەت زۆر بوو باشترە خوانەکە جێ بهێڵیت.

پ/ ئایا دەکرێت چیلکەی ددان بەکاربهێنم؟

و: باشتر وایە بەکارنەهێنرێت، ئەگەر شتێکیش چووە نێو ددانەکانتەوە ئەوا دوای تەوابوون لە نان خواردن بچۆ بۆ لای دەستشۆرەکە و ددانەکانت پاك بکەرەوە، بەڵام ئەگەر بەکارتهێنا ئەوا پێویستە دەمت بە دەستی چەپت یان بە دەستەسڕێك دابپۆشیت.

پ/ ئایا گونجاوە تانە لەخواردنەکە بدرێت؟

و:ئەگەر خواردنێکت خرایە بەردەم پێت خۆش نەبوو بیخۆیت لەبەر هەر هۆکارێك بێت هێندە بەسە کە داوای لێبووردن بکەیت لەوەی کە ناتوانیت بیخۆیت، پێویست ناکات هۆکارەکان ڕوون

بکەیتەوە یان باسی ئەوە بکەیت کە ئەو خواردنە دیاریکراوە زیانی بۆت هەیە.

ئەتەکێتی مامەڵەکردن لەگەڵ پێداڕژانی خواردەمەنی

پێداڕژانی خواردەمەنی لینج یان وشك وەك جەلی، سەوزە، برنج یان ماکەرۆنی و... خواردەمەنی جیاوازی تر، دەتوانیت لایەکی چەقۆ یان کەوچکەکە بەکاربهێنیت بۆ خاوێنکردنەوەی ئەو بەشەی پۆشاکەکەت، کە خواردنەوەی پێدا ڕژاوە یان کەوتووەتەسەر، بەمەرجێك کە ئامێرە بەکارهێنراوەکە خاوێن بێت، خۆ ئەگەر شوێنەواری لەسەر پۆشاکەکەت بەجێهێشت (پەڵە) ئەوا لایەکی بەرکۆشە تایبەتەکەی خۆت بەکەمێك لەو ئاوە تەڕ بکە کە لە کوپەکەی بەردەمتدا دانراوە، هەوڵ بدە وەك چارەسەرێکی کاتیی پێی خاوێن بکەیتەوە تا دەگەڕێتەوە بۆماڵەوەو بەباشی خاوێنی دەکەیتەوە، لەگەڵ هێنانەوەی پۆزش بۆ میواندارەکەت (پیاو بێت یان ئافرەت) لێرەشدا ڕۆڵی میواندار (پیاو بێت یان ئافرەت) دێتە پێشەوە، کە شتێك نەکات سەرنجی دانیشتووان ڕابکێشێت و ببێتە هۆی شەرمەندە بوونی زیاتری میوانەکە.

ئەتەکێتی پێداڕژانی شلەمەنی و ئاو

ئەگەر ئاو یان هەر جۆرێك لەجۆرەکانی شلەمەنیت پێدا ڕژا، وەك شۆربا، شەربەت، چا یان قاوە، دەبێت بەهێمنی گارسۆنەکە ئاگاداربکەیت بەبێ ئەوەی سەرنجی ئەوانی دی بۆ خۆت ڕابکێشیت، تا خاولییەکت بۆ بهێنێت و شوێنی پێداڕژانی شلەمەنییەکەی پێ دابپۆشێت، تا لە هەمان کاتدا شلەمەنییەکەش هەڵبمژێت، ئەمە بەنیسبەت ئێوارە خوان یان نانخواردنێکی فەرمییەوە، بەڵام لەخوانی نافەرمیدا کە خزمەتکار نییە تا یارمەتیت بدات، دەبێت داوای پارچەیەك قوماش یان ئیسفەنج لەخاوەن خوانەکە بکەیت بۆ سڕینی شلەمەنییەکە، هەروەها پێویستە خۆیشت هاوکاری خاوەن ماڵەکە بکەیت لەپاك کردنەوەی پۆشاکەکەتدا تا دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە.

سفرەی ئاسایی (خوانی ماڵ):

- لەسەر ئەم سفرەیە کەمترین ژمارەی ئامڕازەکان بەکاردەهێنرێت، تەنها ئەوانەی کە لەبەکارهێنانداا گرنگترینن، چونکە لەسەر ئەم سفرەیەت تەنها یەك ژەم و یەك شیرینی پێشکەش دەکرێت، کەواتە تەنها ئەم ئامڕازانە پێویستن: چەتاڵێك و چەقۆیەك و کەوچکێك.
- ئەگەر شۆربا و میوە پێشکەشکرا ئەوا ئامڕازی تایبەت بە خۆیان لەگەڵدا دادەنرێت.

پێویست نییە چەتاڵی تایبەت بەزەڵاتە لەسەر سفرەکە دابنرێت، هەرچەندە بۆ هەر تاکێك قاپێك لەزەڵاتەش دانرا بێت.

خواردنی بەستوو لەو قوتووانەدا ناخورێت کە تێیدا پارێزراوە، بەڵکو دەبێت بخرێتە قاپی ترەوە.

ترشیات و، جەل و، چایی، لە دەفری تایبەت بەخۆیاندا پێشکەش دەکرێن ئەگەر میوان نەبێت، بەڵام دەبێت لە دەفرو قاپی تایبەت بەخۆی دا پێشکەش بکرێت، لەگەڵ بوونی چەقۆ یان چەتاڵی تایبەت بەهەر یەکێکیان ئەگەر میوان هەبوو.

دەتوانرێت بەرکۆشی کلێنس (بەباشتر دەزانرێت) یان بەرکۆشی قوماش بەکاربهێنیت، ئەو بەرکۆشە (بەروانکە)یە بەسەر هەردوو ڕاندا دەدرێت و، لەدوای کۆتایی هاتنی نانخواردن قەد دەکرێت و دەخرێتەوە سەر سفرەکە، پاشان لەشوێنی تایبەتی خۆیدا دادەنرێت تا ژەمێکی تر (واتە لەسەر سفرە یان مێزەکە بەجێناهێڵرێت) ئەو بەرکۆشانە دوای هەردوو بۆ سێ ژەم جارێك دەگۆڕدرێت.

بەکارهێنانی سینی و کەلوپەلی زیوین بۆ سەر ئەم جۆرە خوانە بەچاك دانانرێت بۆ ئەوەی تووشی شکان و تێکچوون نەیەت، دەتوانیت ئەم جۆرە ئامێرانەی خوارەوە بەکاربهێنیت:

١- چەتاڵێك لەلای چەپی قاپەکە.

٢- چەقۆیەك لەسەر لێواری ڕاستی قاپەکە.

٣- کەوچکی شۆربا یان چەتاڵی لەپکە(گوێچکە ماسی) یاخود کەوچکی شیرینی بەرەو دەرەوە، واتە لەلای ڕاستی چەقۆکەوە دادەنرێت.

٤- کوپێک بۆ شەربەت یاخود هەر خواردنەوەیەکی دی لەلای ڕاستەوە لەبەردەم چەقۆکەدا دادەنرێت.

٥- قاپێک بۆ کەرە ئەگەر بەکارهێنرا، لەلای چەپ و لەبەردەم چەتاڵەکەدا دادەنرێت لەگەڵ دانانی چەقۆی تایبەت بەچەورکردن لەسەر قاپەکە.

٦- قاپی زەڵاتە لەلای چەپی چەتاڵەکەوە دەبێت.

٧- بەرکۆش (بەروانکە) لەلای چەپی چەتاڵەکەوە یان لەسەر دەورییە سەرەکییەکە دادەنرێت.

٨- فنجان یان کووپی تایبەت بۆ قاوە یان چا لەگەڵ دەوری تایبەت بەخۆی لەلای ڕاستی چەقۆ و کەوچکە سەرەکییەکانەوە دادەنرێت، کەوچکەکە لەسەر دەوری تایبەت بە کووپی چا یان قاوە دادەنرێت.

٩- دەوری (قاپی) سەرەکی ژەمەکە، لەگەڵ دانیشتنی ئەندامانی خێزانەکە لەسەر سفرەکە دادەنرێت، پاشان خواردنەکە بەسەر هەریەکێ لەو قاپانەی کە لەشوێنی خۆیاندا دانراون دەگێڕدرێت و پێشکەش دەکرێت، یاخود هەر تاکێك لەبەردەم گەورەی خێزانەکەدا ڕادەوەستێت، ئەگەر بەرپرسی پێشکەش کردنی خواردنەکە بوو،

پاشان هەریەکێ لەئەندامەکان قاپەکەی خۆی دەبات تالە شوێنی تایبەتی خۆی دابنیشێت.

چەند هەڵەیەکی بەربڵاو لە ئەتەکێتی خوانسازیدا کە پێویستە خۆی لێ بەدوور بگریت؛

- بەکارهێنانی بەرکۆشی قوماش یان کلێنس:
- پێچەکی خوان تایبەتە بەسرینەوەی دەم، لەبەرئەوەی نابێت بۆ سرینەوەی بەشی خوارەوەی ڕوخسار بەکاربهێنرێت، ئەمەش هەڵەیەکی زۆر بڵاوە.
- نابێت کلینس لەکاتی بەکارهێناندا لەسەر دەم پارچە پارچە بکرێت و بکرێتەوە، بەڵکو خۆی چۆن قەدکراوەبەو جۆرە بەکاردەهێنرێت.
- نابێت دەمت بلێسیتەوە، ئەوە هەڵەیەکی بەربڵاوە، بەڵکو دەستەسڕ (بەرکۆش) بەکاردەهێنرێت بۆ سڕینەوەی لێوەکان بە جووڵەیەکی نەرم و هێمن، جارێك بەخستنە سەر دەم، جارێك بەدوور خستنەوە لێی.
- ئەگەر بەهەر هۆکارێك بێت، بۆ ماوەیەکی کاتیی خوانەکەت جێ هێشت، دەستەسڕە کلێنسەکە یان بەرکۆشەکە بخەرە سەر کورسییەکەت و پاڵی بنێ بۆ ناوەوە.
- هەرگیز دەمت مەکەرەوە کاتێك خواردن دەجویت.

- خواردنی جووراو بەهێوری و لەسەرخۆیی قووت بدە.
- هەرگیز لەکاتی جووینی خواردندا مەدوێ.
- پارووی گەورە مەکە وای لێ بێت دەمت پڕ بکەیت لەخواردن، ئەوە هەڵسوکەوتێکی زۆر نەشیاوە.
- پەلە مەکە نانەکەت بەهێمنی بخۆ.
- پێش میوانەکان دەست لەخواردن هەڵ مەگرە و خوانەکە جێ مەهێڵە.
- ناشکونجێت زیاد لەپێویست خاوەخاو بکەیت.
- لەکاتی نانخواردندا سەر شۆڕمەکەرەوە بەسەر قاپەکەدا، هەروەها دەستت مەخەرە ژێر ڕوومەتت و ئانیشك لەسەر مێزەکە جێگیر مەکە، بەڵکو بەشێوەیەك دانیشە کە پشتت ڕێك بێت.
- تا کاتێك ئامادەبووان لەوێن، پاشماوەی خواردن لەنێوان ددانەکانتدا دەرمەهێنە.
- دەورییەکەت پڕ مەکە لەخواردن، هەر هێندەی تێبکە کە پێویستتە.
- خۆت لەشتێك هەڵمەقورتێنە کە پەیوەندی بەتۆوە نییە، بۆ نموونە: کاتێك یەکێك لە ئامادەبووان پارچە دەرمانێك دەردەهێنێت لێی مەپرسە: بۆچی ئەو دەرمانە بەکاردەهێنیت؟ یاخود بەئامادەبووان مەڵێ: دوای نانخواردن بۆ کوێ دەچن؟

- ئەگەر ناچار بوویت قرقێنە لێ بدەیت، ئەوا دەستە سڕەکە بخەرە سەر دەمت.
- فوو لە شۆرباکە مەکە بۆ ئەوەی ساردی بکەیتەوە.

ئەتەکێتی سڵاوکردن لەکاتی نان خواردندا لە دەرەوەی ماڵ

ئەگەر ویستت یەکێك لەژەمەکانت لەدەرەوەی ماڵەکەت بخۆیت لەهەمان چێشتخانە ژمارەیەك هاوڕێی خۆتت بینی، ئایا ڕێگەت پێ دراوە بۆ چەند ساتێك لای خوانە تایبەتییەکەی ئەوان بوەستیت بەمەبەستی سڵاوکردن؟

بەڵێ، دەتوانیت ئەوە بکەیت بەڵام بۆ ماوەیەکی کەم، خۆ ئەگەر ویستت زیاتر لەگەڵیاندا بدوێیت، پێویستە کاتێکی تر دیاری بکەیت بۆ یەکتربینین. کاتێك پیاوێك پێشوازی لەژنێك دەکات، کە بەلایاندا تێپەڕی و ئەوانیش لەسەر خوانێکی بچووك دانیشتوون دەبێت پیاوەکە لەبەر خاتوونەکە هەستێت وەك ڕێزلێنانێك، بەهەمان شێوە بەنیسبەت ئافرەتیشەوە بۆ پیاو، خۆ ئەگەر خوانەکە گەورە بوو و ژمارەیەکی زۆر خەڵکی لەخۆگرتبوو، ئەوا پێویستە تەنها ئەوانە هەستن کە نزیکن لەمیوانەکەوە.

پیاوان هەڵناستن کاتێك پیاوێك دەگات پێیان، بەڵام ئەگەر میوانەکە داوای کەسێکی دیاریکراوی کرد لەسەر خوانەکە تا لەگەڵیدا

بدوێت، ئەوا پیاوەکە پێویستە هەستێت لەبەری و تەوقەی لەگەڵدا بکات، پاشان باشتروایە کەسی میوان (ئەو کەسەی بەلایاندا تێپەڕیوە) داوا لەکەسی دیاریکراو بکات دابنیشێت تا بەدانیشتنانەوە ئەوەی بۆ تەواو بکات کە دەیەوێت پێی بڵێت.

خۆ ئەگەر پیاوێك لەدەرەوە لەسەر خوانێکی نانخواردنی فەرمی دانیشتبوو، پیاوێك یان ئافرەتێك وەستا تا سڵاوی لێ بکات ئەوا تەنها وەڵامدانەوەی بەئاماژەی دەست بەسە، پێویست ناکات لەبەری هەستێت لەبەر هەڵنەستانیشی داوای لێبوردن بکات.

هونەری ئەتەکێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا:



- مامەڵە کردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا شێوازێکی جوان و شیاوت لێ دەخوازێت، بۆیە ئەتەکێتێکی تایبەت بەگفتوگۆت لەگەڵ ئەوانی دی پێشکەش دەکەین:

• دوای ئەوەی کەسی بەرامبەرت بەناوی خۆی بانگ کردو بەڕاشکاوی دەرتخسـت کـە حـەز بەهەڵسـوکەوتی دروسـت دەکـەیت، ئینجـا قسەکانتی پێ بڵێ.

• لەکاتی یەکتر بینینت لەگەڵ ئەوانی تردا بەشداری گفتوگۆکان بکە.

• تـا دەنگـت نـزمتر بێـت، زیـاتر لەدڵانـەوە نزیکیـت، هەرچـەندە گفتوگۆکـان گـەرمتربن پێویسـتە دەنگـت بەرزنەکەیتـەوە، چـونکە دەنگی بەرز هیچ ڕایەك ناسەپێنێت و کەسیش ڕازی ناکات.

• ئەگەر ڕووبەڕووی ورووژاندن بوویتەوە لەلایەن هەرکەسێکەوە، ئەوا هەوڵ بدە کێشە نەنێیتەوەو بـەهێمنی و دیبلۆماسـیەتەوە پاشەکشـێ بکە.

• نا نا نا.....نا، پێویستییەکە کە هەندێك لـە خـەڵکی حـەزیان پێـی نییە، کاتێك ڕەخنە لەڕایەکیان دەگیرێت، بۆیە ئەگەر پێویستت بـەوە بوو بەکاری بهێنیت یەك دانەت بەسە.

• ئامۆژگاری هیچ کەسێك مەکە، تەنها مەگەر خۆی داوای ئەوەی لـێ کردیت، لەخۆتەوە بۆ هیچ شتێك بەپەرۆش مەبە.

• کاتێك شتێکت بەدەمەوە بوو مـژت لـێ دەدا، قسـە مەکـە، چـونکە ئـەوە هەڵسـوکەوتێکی نەشـیاوە، بـۆ نموونـە: لەکاتێکـدا کەسـێك جگەرەیەکی بەدەمەوەیەو قسەش دەکات.

• ئەگـەر کەسـێك بـەهۆی پۆشـاکە گونجاوەکەتـەوە پیرۆزبـایی لـێ کردیت، پێویسـت ناکـات بڵێیـت"کۆنن" یـان "پێویسـت بـەو وەسـفە

ناکات" یان هەر سیفەتێکی تر کە لەبەهای پۆشاکەکەت کەم بکاتەوە.

• هۆشیار بە لەکاتی قسەکردندا یاری بەکلیلەکانت یان ئێکسسوارەکەت یان جانتاکەت مەکە، چونکە سەر لە گوێگرەکانت تێك دەدەیت.

• ئەگەر یەکێك لەدەربڕینی هەر وشەیەکدا هەڵەی کرد، پاشان وشەکەی دووبارەکردەوە و هەر هەڵەی کرد، باشتر وایە کە هیچی پێ نەڵێیت سەبارەت بەهەڵەکەی و لێی بگەڕێ قسەکانی تەواو بکات، بەڵام ئەگەر هاوڕێیەکی ئازیزت بوو لە قسەکانت دڵگیر نەدەبوو، ئەوا دەتوانیت بەڕێگەیەکی ئاسایی لێی بپرسیت: " ئایا ئەو وشەیە بەو جۆرە گۆ دەکرێت؟ من بیستوومە بەم جۆرەیان بێت".

• ئەگەر ئەو کەسەی لەگەڵیدا دەدوێیت لەو کەسانە بوو کە پێیان خۆشە قسە بە بەرامبەربڕن و، زیاد لەجارێك قسەی پێ بڕیت، باشترین چارەسەر لێرەدا ئەوەیە بڵێیت: ساتێك بەیارمەتیت، ئەگەر ڕێگە بدەیت دەمەوێت ڕاوبۆچوونی خۆم بخەمەڕوو بۆت و پاشان قسەکردن بۆ تۆ بەجێ دەهێڵم.

ئەتەکێتی شانۆ

- ئەتەکێتی نمایشە شانۆییەکان دروشمەکەی شادی و چێژ وەرگرتنە لەو کاتەی کە لەبینینی شانۆییەکەدا بەسەری دەبەیت، بۆیە لەگەڵ بنەماکانی تری ئەتەکێت جیاوازە، کە زۆرجار پێویستییان بۆ زۆر لەخۆکردنە.

- لەناو هۆڵەکەدا کۆت و بەندی هونەری خۆش گوفتاریت بەسەردا ناسەپێنرێت تەنها لەچەند حاڵەتێکدا نەبێت لەوانە:

١- پۆشاک : پۆشاکێك بپۆشە کە تێیدا هەست بەپشوودان بکەیت، هەر جۆرێك بێت کێشە نییە (واتە: مەرج نییە پۆشاکی فەرمی بپۆشیت)، دەتوانیت هەر پۆشاکێکی ئاسایی لەبەربکەیت، خۆ ئەگەر ویستت پۆشاکی فەرمی بپۆشیت ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ هەڵبژاردنی خۆت و ئەوەی کە خۆت ئارەزووی دەکەیت.

٢- کاتی گەیشتن: پابەندبوون بەکاتی دەست پێکردنی شانۆییەکەوە زۆر گرنگە، ئەمەش بەیەکێك لەو کۆت و بەندانە دادەنرێت کە ئەو کەسە بێزار دەکات کە زۆر بەکاتی ژوانەکانەوە پابەند نابێت، گەیشتن لەدوای دەستپێکی ڕووداوەکان، لەوانەیە ئەکتەرەکان

تووشی سەرلێشێوان بکات، هەروەها دانیشتووانی تری ناو هۆڵەکەش بێزار دەکەیت.

٣- خواردەمەنی و خواردنەوەکان: لەهەر تەختێکی شانۆییدا شوێنی تایبەت بەخواردن و خواردنەوە هەیە، بۆیە هەوڵ مەدە لەگەڵ خۆتدا بیان بەیتە ناو هۆڵی شانۆییەکەوە.

٤- جگەرەکێشان: هەروەها "نا" بۆ جگەرەکێشان، پرسیار بکە شوێنی تایبەت بەجگەرەکێشان لەکوێیە.

٥- کورسییەکان: پێویستە چاوەڕێ بکەیت تا کەسی تایبەتمەند ڕێنوێنیت بکات بۆ دانیشتن لە شوێنی خۆت لەجیاتی ئەوەی خۆت بچیت لەشوێنێك دابنیشیت و لەکاتی شانۆییەکەدا کێشە دروست بکەیت، بەڵام کێشە نییە لەکاتی دانیشتندا لەگەڵ ئەوانەی لەملاولات دانیشتوون خۆتان بەیەکتر بناسێنن تا بتوانن لەکاتی شانۆییەکەدا لەخۆشی دەربڕین و پێکەنیندا پێکەوە بەشداربن.

٦-چێژوەرگرتن لەشانۆییەکە: هەرگیز هیچ کۆت و بەندێکی بەسەرەوە نییە، دەتوانیت چۆن هەست بەچێژوەرگرتن و کامەرانی دەکەیت ئاوها گوزارشت لەخۆشییەکانت بکەیت، ئەمەش خۆی لەچەپڵە لێدان یان قاقالێدانەدا دەبینێتەوە، چونکە ئەو جۆرە کاردانەوانەت هانی ئەکتەرەکان دەدات بۆ داهێنانی زیاتر.

ئەتەکێتی پێکەنین

بەرلەوەی لەبەردەم کەسانی نەناسیاودا پێ بکەنیت:



بەخەندەیەکی سادە خۆت بناسێنە، ئەمەش هاوکارت دەبێت لەپیشاندانی کەمێك لەو کاریزمایەی کە هەتە، هەروەها وەك جیاکەرەوەیەکیش دەبێت لەنێوان تۆو ئەوانی تردا.

پاش زەردەخەنەی چرکەساتی یەکەم سادەو سروشتی بە، هەرگیز قاقای بەرزو پێکەنینی درێژ مەکە لەبەرامبەر کەسانێکدا کە یەکەم جارە چاوت پێیان دەکەوێت، چونکە ئەمە جۆرێك بۆچوون و لێکدانەوە لای ئەوان بەرامبەرت دروست دەکات کە لەبەرژەوەندی تۆدا نییە، چونکە کەسێتی تۆ بەخەندەیەکی نەرمونیانی هاوسۆزانەوە لەوانەیە لەخەمەکانی ئەوانی دی کەم بکاتەوە.

له دیداره فه‌رمییه‌کاندا

زه‌رده‌خه‌نه‌ی چرکه‌ساتی یه‌که‌م پێویسته‌، له‌گفتوگۆ تایبه‌تییه لاوه‌کییه‌کاندا ده‌کرێت پێکه‌نینی ساده‌ی له‌گه‌ڵدا بکرێت، ئاگات له‌پێکه‌نینی زۆر یان نوکته‌ گێڕانه‌وه‌ بێت، به‌تایبه‌ت له‌و چاوپێکه‌وتنه‌ی تایبه‌ته‌ به‌وه‌رگرتنی ئه‌رکێك یان کۆبوونه‌وه‌یه‌کی تایبه‌ت به‌دۆسیه‌کانی کارکردن. کۆمێنتی خێرا و زیره‌کانه به‌خه‌نده‌وه‌، له‌وانه‌یه‌ که‌مێك له‌ وشکی بارودۆخی کۆبوونه‌وه‌ فه‌رمییه‌کان که‌م بکاته‌وه‌.

له شوێنه گشتییه‌کاندا:

هیچ ڕێگرێك نییه له پێکه‌نینی زۆر، به‌ڵام باشتر وایه که به‌ده‌نگی به‌رز نه‌بێت. هه‌رگیز به‌شێوه‌یه‌کی ئاشکراو گاڵته جاڕانه‌وه به‌دیمه‌نێك یان که‌سێکی نامۆ پێ مه‌که‌نه.

له‌پاس و شه‌مه‌نده‌فه‌ر و فڕۆکه و شوێنه‌کانی چاوه‌ڕوانی و هۆڵی چێشتخانه‌کان و سه‌یرانگاکاندا پێکه‌نینی به‌رزو قاقالێدان به‌هه‌موو جۆرێك ڕه‌ت ده‌کرێته‌وه‌، هه‌وڵ بده خێرا به‌سه‌ر پێکه‌نینه‌که‌تدا زاڵ بیت، ئه‌گه‌ر له‌شوێنێکی گشتیدا له‌ده‌ستت ده‌رچوو.

له بارودۆخه خێزانییه تایبه‌تییه‌کاندا:



پشووی خۆت وه‌رگره و به‌ئاره‌زووی خۆت پێبکه‌نه، به‌ڵام بیرت نه‌چێت پێکه‌نینی زۆرو به‌رده‌وام له‌هه‌یبه‌تت که‌م ده‌کاته‌وه.

له بۆنه‌کاندا:

به‌ده‌نگی به‌رز، به‌ڵام که‌م پێبکه‌نه، پێکه‌نینی که‌م شادی به‌بارودۆخه‌که ده‌به‌خشێت، به‌ڵام پێکه‌نینی زۆر له‌وانه‌یه بتکات به پاڵه‌وانی سێرك.



هونه‌ری ئه‌ته‌کێتی ڕاست و دروست

- بۆ ئه‌وه‌ی هه‌میشه خاتوونی پله یه‌کی کۆمه‌ڵگه‌بیت، پێویسته له‌سه‌رت ئاگات له هه‌موو هه‌ڵسوکه‌وته‌کانت بێت له‌ناو ماڵ و له‌ده‌ره‌وه‌ی ماڵ، ئه‌مه‌ش چه‌ند ئامۆژگارییه‌که بۆ تۆ تا زۆر به‌ئاسانی بگه‌یت به‌ئامانجه‌کانت و، بزانیت چۆن ده‌بیته خاتوونێکی سه‌لارو ڕه‌فتار جوان له‌لای خه‌ڵك، له‌م ئامۆژگارییانه‌ش:
- فزوڵی خه‌سڵه‌تێکی نه‌خوازراوه، ئه‌وه فزولییه که له‌خاتوونێك بپرسیت ده‌رباره‌ی مووچه‌ی هاوسه‌ره‌که‌ی، یان بڕی کرێی

خانووەکـەی، هـەروەها فزولییـە کـە هـەوڵ بـدەیت گفتوگۆیـەك سازبکەیت کە پەیوەندی بەتۆوە نییە، یان گوێ ڕادێریت بۆ چرپە چرپی دوو کەس لەگەڵ یەکتری.

C لەوانەیـە مانـدوێتی ناچـارت بکـات بـەبێ هـیچ سیسـتەم و ڕێکخستنێكماڵەکەت بەجێ بهێڵێت، بەڵام دڵنیابە کە ئەم بێ سەرو بەرەییـە کاتێـك بـەدوای شـتێکدا دەگـەڕێیت و لـە شـوێنی خـۆی نایدۆزیتـەوە دەبێتـە هـۆی مانـدوو بـوونی زیـاترت، بۆیـە جـەخت لەوەبکەرەوە کە هەرشتێکت بەکارهێنا ڕاستەوخۆ بیگەڕێنیتـەوە بـۆ شـوێنەکەی خـۆی، هـەموو ڕۆژێـك چـاو بەچـەکمەجەو دۆڵابەکانتـدا بخشێنەرەوە تا یەك بەیەك ڕێکیان بخـەیت، بەمـەش ماندوێتییـەکانت بەسـەر مـاوەی دوور لەیەکـدا دابـەش دەکـەیت، لـەجیاتی ئـەوەی هەموویان لە کاتژمێرێکدا کۆبکەیتەوە.

C لەکاتی نانخواردنـت لـەلای میواندارەکـەت، بـەرکۆش (بەروانکـە) کـەت بـەبێ قـەدکردن لەسـەر سفرەکە دابنێ، چونکە ئەگـەر قـەدی بکەیت ئەوا مانـای ئـەوە دەگەیـەنێت کـە خـانمی مـاڵ بـەبێ شـۆرین بەرکۆشەکە بۆ میوانی تریش بەکاردەهێنێت.

C منداڵی خەڵکی ماچ مەکە، چونکە هەندێك کەس هەن حەز ناکـەن کەس منداڵەکانیان ماچ بکات، ئەگەر ویسـتت خۆشەویسـتیت بـۆ ئـەو منداڵانـە دەربـبڕیـت هێنـدە بەسـە کـە گاڵتـەیان لەگەڵدا بکـەیت یـان کوڵمیان نەوازش بکەیت.

- كاتێك پیاوێك سڵاوت لێ دەكات (لەتۆی خانم) بەمتمانەوەو بەبێ بەخۆدا شكانەوە و لێ نزیكبوونـەوە وەڵامـی بـدەرەوە، بـەڵام ئەگـەر خانمێك سڵاوی كرد و دەستی هێنا هەستە سەرپێ و تەوقەی لەگەڵـدا بكە، جا تەمەن و پێگەی كۆمەڵایەتی هەر چۆنێك بێت.
- زیادەڕەوی لە هەموو شتێكدا نەخوازراوە، ئەگەر خانمێـك لەسـەر خوانەكەت میوانت بوو زۆری لێ مەكە بۆ ئـەوەی بخـوات و لێیگـەڕێ، واباشترە با تەنگەتاو نەبێت، هەروەها لـە پێداهەڵـدان یـان سـەركۆنە كردنـدا زیـادەڕەوی مەكـە، چـونكە بـەوە خـەڵكی گومـان لەدروسـتی قسـەكانت دەكـەن، هــەوڵ بـدە بەشـێوەیەكی ڕاسـت گوزارشـت لەقسـەكانت بكـەیت، بـەجۆرێك گـوێگر هەسـت بـەوە بكـات كـە ئـەو قسەیە ڕاستە.
- میوانەكانت بەوە ناڕەحەت مەكە كە منداڵەكانت بهێنیـت تـا چـی لەخوێندنگا فێر بوون بۆیان بخوێننەوە، چونكە زۆربـەی منـداڵان ئـەو بابەتانـە لەبەردەكـەن، جگەلـەوەش زۆربـەی خـەڵكی حـەز ناكـەن گوێبیستی ئەو بابەتانەبن.
- هـەوڵ مـەدە بەشـێوازگەلی دروسـتكراو نازنـاوێكی بـاش و شـیاو بەدەستبهێنیت، چونكە ئەو هەوڵدانە ناچارت دەكـات دەسـت بكـەیت بەگێڕانـەوەی نوكتـە یـان حیكایـەتی هەڵبەسـتراو، بـا قسـە خـۆش و حیكایەتەكانت هاوسەنگ بن و لەكاتی گونجاوی خۆیاندا بـن و جووڵـە و ئاماژەی وایان تێدانەبێت كە ڕواڵەتێكی گەمژانەت پێ ببەخشێت.

C ئەو ئاوێنانەی کە لەبازاڕە گشتییەکاندایە بەرچاوت دەکەون بۆ جوانکردنی شوێنەکە دانراون، خۆت لەسەر ئەوە ڕابهێنە کە بەبێ سەیرکردنی خۆت بەبەردەم ئاوێنەی شوێنە گشتییەکاندا ڕەت ببیت.

C بزانە یەکەم شتێك کە ڕاوبۆچوونی تایبەت سەبارەت بە سروشتی تۆ لای ئەوانی دی دروست دەکات، ڕواڵەتی دەرەکیتە، بۆیە پێویستە گرنگی بەپۆشاکەکانت بدەیت، ئەمە مانای ئەوە نییە کە گرانبەهابن، بەڵکو هێندە بەسە کە خاوێن و پۆشتە و ڕەنگەکانیان پێکەوە گونجاو بن.

C ئایا دەزانیت کە زمانی جەستە لەدروستکردنی ڕاوبۆچوون و وێنەی دیاریکراو سەبارەت بە کەسی بەرامبەر لای زۆر کەس ڕۆڵێکی گرنگی هەیە، ڕێڕۆیشتنی لەسەرخۆ و مامناوەند بەڵگەیە لەسەر کەسایەتییەك کە زۆر متمانەی بەخۆیەتی، بەڵام ڕێڕۆیشتنی بەکەش و فش و خۆبادان بەڵگەیە لەسەر نازکردن و بێتوانایی لەهەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی ڕاستەقینەدا، پێشوازی ڕاوەستانیشت بەهەمان شێوەیە، هەروەها پێکەنینیش، پێکەنینی سروشتی جیاوازە لەزەردەخەنە، زمانی چاوەکانیش بەهەمان شێوە ڕۆڵێکی جادوویی هەیە، بەڵگەیە لەسەر درۆ ئەگەر هەوڵی ڕاکردنی دا لەو چاوەی لەگەڵیدا دەدوێ، یاخود بەڵگەیە لەسەر بەدواداچوونێکی باشی قسەکان، بۆیە پێویستە لەسەرت کە ئاماژەی چاوەکان وادەربخەیت بۆ قسەکەری بەرامبەرت کە زۆر بەجددی گوێت بۆ قسەکانی گرتووە.

چەند هەڵسوکەوتێکی هەڵە:

🛈 هەندێك جار لە هەندێك هەڵسوکەوتدا هەڵە دەکەیت، ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی ئەوانی دی ڕاوبۆچوونی خراپیان بەرامبەرت بۆ دروست ببێت، لە نموونەی ئەو هەڵسوکەوتانەش:

🛈 دادو هاواری بەردەوام: دەتکات بەکەسێك کە ئەوانی دی لەدەستی ڕادەکەن.

🛈 ئامۆژگارییەکان: زۆر ئامۆژگاری کردنت بۆ خەڵکی دەتکاتە حەکیمێك کە لەزەمینەی واقیعەوە زۆر دوورە، هیچ ڕێگرێگ نییە لە ئامۆژگاری پێکردن بەڵام لەسنووری پەسەند و ماقووڵدا.



🛈 ڕێکردن بەشانی داکەوتوو چەماوەوە، ئامـاژەی ئەوەت لەسەر دروست دەکات کە کەسایەتییەکی تەمەڵیت.

🛈 زۆر تەماشاکردنی کاتژمێرەکەت وادەکات بەرامبەرت هەست بەوە بکات لەقسەکانی بێزار بوویت.

🛈 قژداهێنانت بەدەست، شڵەژان و ناهاوسەنگیت بەدەردەخات.

🛈 پرسیاری ناماقووڵ: هەندێك پرسیار هەن ئەوانەی ئەو پرسیارانەیان لێ دەکرێت بەپرسیاری ناماقووڵی دەزانن، لەکاتێکدا شارەزایانی بواری ئەتەکێت بەجۆرێك لەگەمژەیی لە قەڵەم دەدەن،

لەپێش هەموویانەوە پرسیارکردن دەربارەی تەمەن، جگە لە چاوپێکەوتنی کار لە هیچ شوێنێکی تردا ئەم پرسیارە بەباش دانانرێت، پاشان پرسیارکردن دەربارەی مووچە، ئەم پرسیارە زۆربە توندی شکاندنی تایبەتمەندییەکانی ئەوانی ترە، ئەگەر هەرکەسێك دەربارەی مووچەکەت لێی پرسیت هێندەت بەسە پێی بڵێیت"پێم وایە بەشم دەکات".

① پرسیار دەربارەی هۆکاری دواکەوتنی هاوسەرگیری هەستی کەسانی تر بریندار دەکات، هەمان شت ڕاستە بۆ پرسیار کردن لەدواخستنی منداڵ خستنەوە، بۆیە لەو جۆرە پرسیارانە دوور بکەوەرەوە، چونکە پرسیارگەلی ناپەسەندو نابەجێن.

① بەکورتی: لەو پرسیارانە دەربارەی بارودۆخی خەڵکی دووربکەوەرەوە، کە پەیوەندی بەتۆوە نییە.

ئەتەکێتی خۆشگوفتاری

• خۆشگوفتاریی سادە بۆچوونی باش لەلای بەرامبەر دروست دەکات دەربارەت، بەمەرجێك لە سنووری خۆشگوفتاری دەرنەچێت و نەبێت بە دووڕوویی، چەند مەرجێکی گشتی بۆ خۆشگوفتاری هەن لەوانە:

• ئەوەی دەتەوێت خۆشگوفتاری(موجامەلە) ی تێدا بکەیت دیاری بکەو دووربکەوەرەوە لەگشتاندن، بۆ نموونە بەهاوڕێکەت بڵێ:" ئەو مریشکەی بەشێوازی هیندی ئامادەت کردبوو، زۆر سەرسامی کردم"،

لەجیاتی ئەوەی پێی بڵێیت:" تۆ باشترین چێشتلێنەریت لە جیهاندا".

- کاتێك دوو کەست لەگەڵدایەو خۆشگوفتاری بۆ یەکێکیان دەنوێنێت، بەراورد مەکە لەنێوانیاندا.
- ئەگەر کەسێك خۆشگوفتار بوو بەرامبەرت با وەڵامەکەت سوپاسکردن بێت، لەو وشە باوانە دووربکەوەرەوە کەدەبنە هۆی تەنگەتاوبوونی ئەوانی دی.
- خەڵاتەکان پەیامنێری خۆشەویستین، بەڵام پێشکەشکردنیان ئەتەکێتی تایبەت بەخۆی هەیە نابێت لێی بێ ئاگابیت، بۆ نموونە ئەگەر بەر لەبۆنەکەی خۆی پێشکەشی بکەیت دەگۆڕێت بۆ بەرتیل، ئەگەر پێشکەشی هاوکارێکت کرد نابێت خەڵاتەکە تایبەتی بێت (وەك بۆن یان بۆینباخ)، هەروەها نابێت لەڕووی ئایینیەوە حەرام بێت و، نابێت نرخەکەی لەسەر نووسرابێت، خۆئەگەر ویستت خەڵاتەکەت پارە بێت ئەوا دەبێت کەسەکە لەخۆت بچوکتر بێت، هەمیشە جەخت لەسەر ئەوە بکەرەوە کە دیارییەکە بۆ ئەو کەسە بگونجێت کە پێشکەشی دەکەیت.

ئەتەکێتی ڕەخنە:

ڕەخنە لێگرتنی توند و شکێنەر بیرەوەری باش لەلای ئەوانی دی دروست ناکات، هەروەها بۆچوونی باشیشیان لەسەر تۆ پێ نادات، بۆیە پێویستە لەسەرت کە شێوازی ڕەخنەگرتنت لەوانی دی هەڵبژێریت، هونەری ئەتەکێت هەڵسوکەوتەکانی ڕەخنەگرتنی دروستت پێشکەش دەکات لەم ئامۆژگارییانەی خوارەوەدا:

کاتێك ڕەخنە لەکەسێك دەگریت نابێت لەبەردەم خەڵکیدا بێت، بەڵکو باشتر وایە بەر لەڕەخنەکە چەند قسەیەکی نەرم و نیان بکەیت و بەتەنهاش بن.

لەکاتی ڕەخنەگرتندا لەگشتاندن دووربکەوەرەوە، بۆ نموونە: بەکەسێك مەڵێ:"حەزم بەسلبی بوونت نییە لەهەڵوێستەکاندا" بەڵکو بڵێ:" باشتروایە زیاتر ئیجابی بیت لەوەی ئێستا هەیت، لەهەڵوێستی پێشووتدا سلبی بوویت".

ئەگەر کەسێك بەڕەخنەیەك لەبەردەم خەڵکیدا بێزاری کردیت، مەیبەرە لاوەو سەرکۆنەی بکەیت، بەڵکو چاو لە چاوی ببڕەو لەناو هەمواندا پێی بڵێ:" ئەگەر ڕەخنەیەکت، بەرامبەر من هەیە، باشتر وایە بەتەنها بەخۆمی بڵێیت".





ئەتەکێتی

خەڵات و بۆنەکان

ئەتەكێتی پشوودان

بەڵێ ئەو شوێنانەش كە بەمەبەستی ئاسوودەبوون و پشوودان ڕوویان تێدەكەیت، جا هۆڵی یاری وەرزشی تایبەت بەمەساج و شێلان بێت، یان كۆمەڵگە تەندروستییەكانی تایبەت بەچارەسەر وەرگرتن، ئەتەكێتی تایبەت بەخۆیان هەیە، ئەم شوێنانە گونجاوترین شوێنن بۆ پەیڕەوكردنی ئەتەكێت تیایاندا:

١- داخستنی مۆبایل: چونكە ئەو شوێنەی دەتەوێت پشووی تێدا بدەیت، وەك مێرگێكی ئاشتی و هێمنی دەروونی وەهایە.

٢- ڕەچاوكردنی مافی ئەوانی تر: هەوڵ بدە بەپێی توانا ئەوانی تر بەهەند وەربگریت، لەكاتی گفتوگۆ لەگەڵ كەسێكی تردا دەنگت بەرزمەكەرەوە بەسەریدا. بوار بدە كە ئەوانی دیكەش پشووبدەن و لەڕووی هزری و فكرییەوە ئاسوودەبن.

٣- پارێزگاریكردن لەكاتی ژووانەكان: ئەگەر لەسەر ژووانی لەوەو پێش ڕێك كەوتبوویت پێویستە پابەند بیت پێوەی، پێویستە ئەو پەڕی سوود لەكات وەربگیرێت، سەردانییەكە بەر لە ١٥ خولەك لەكاتی دیاریكراو دەست پێ دەكات، تا بتوانیت جلەكانت بگۆڕیت پاشان پشووبدەیت و بزانیت دەتەوێت چ بكەیت(خشتەی كارەكانت).

٤- خواردەمەنی: هەوڵ مەدە هیچ جۆرێك خواردەمەنی لەگەڵ خۆتـدا بهێنیت، چونکە ئەو شوێنەی کە بۆی دەچیت بەدڵنیاییـەوە هەنـدێك ژەمی سادە یان خواردنەوەت پێشکەش دەکات، ئەگەر شوێنەکە ئـەو خزمەتگوزارییەی نەبوو، ئـەوا تاکە شـتی ڕێگەپێـدراو ئەوەیـە چـەند جۆرێك میوەی تازە لەگەڵ خۆتدا ببەیت.

٥- منداڵان: بەهەمان شێوەی خواردەمـەنی وەهایـە، تاکـە جیـاوازی ئەوەیـە کـە هـیچ جـۆرە جیاکردنـەوەکیان بـۆ ناکرێـت جگـە لـەوەی لەماڵەوە لەگەڵیاندا دابنیشیت.

٦- پۆشاك: ئەو پۆشاك و پێڵاوانە بپۆشـەو لـەپێ بکـە کـە پێیانـەوە ئاسوودەیت، هەر چۆنێك بن، چونکە گرنگ پشوودانە نەك ڕێکپۆشی.

ئەتەکێتی منداڵ لەگەڵ خۆدا بردن بۆ سەردانەکان:

☺ چەند جوانە، ناوبەناو سـەردانی هاوڕێکانـت بکـەیت و لەگەڵیانـدا ساتەوەختێکی خۆش بەسەرببەیت، تا چێژ لەجوانترین یادگارییـەکان وەربگریت، ئەگەر پێشتر لەسەر ئەوە ڕاهاتبیت کە بەتەنها بیانبینیـت ئـەوا ئێسـتا دۆخەکـە گـۆڕاوە، دەبینیـت هەنـدێکیان هاوسـەرگیرییان کردووەو فریشتەی سەربزێویان هەیە کە ئەوانیش منداڵانن.

پ/ چۆن هەڵسوکەوت دەکەیت ئەگەر یەکێك لە هاوڕێکانت هات بۆ سەردانت و منداڵی لەگەڵدا بوو؟

☺ پێویستە بەخێرهاتنی هەموو ئەو کەسانە بکەیت کە دێنە ماڵەکەتەوە، چونکە لەپلەی یەکەمدا ئەو کەسە میوانە، هەرچەندە ئەو عادەتەشت بەلاوە پەسەند نەبێت.

☺ ئەگەر کەلوپەلی گرانبەها و ناوازەت هەبوو، پێویستە زۆر بەرێزەوە داوا لەمیوانەکان بکەیت تا مۆڵەتت پێ بدەن لەشوێنێکی پارێزراو و دوور لەدەستی منداڵان دایانبنێیت تا شتێکیان لێ نەیەت، چونکە پێشبینی ئەوەت نەدەکرد کە بێن.

☺ دەتوانیت کاغەزو قەڵەم یان هەندێك وێنە چیرۆکیان بۆ بهێنیت تا دوور لەکەلوپەلەکانەوە بۆیەی بکەن، با بۆ ئەوەش مێزێکی تایبەتت هەبێت کە منداڵەکانی خۆت بۆ هەمان مەبەست بەکاری دەهێنن.

☺ هۆکارەکانی وازی کردنیان بخەرە بەردەست، وەك: تەماشاکردنی فیلم کارتۆن لە تەلەفزیۆن یان شریتی ڤیدیۆ، یان ژەمێکی سادەی خواردەمەنییان بۆ بهێنە تا گەورەکان بەبێ پێ بڕین یان بێزارکردن لەلایەن منداڵانەوە دەربارەی بابەتەکانی خۆیان بدوێن.

لەهەمان کاتدا پێویست نییە لەسەرت کە هەموو هۆکارەکانی خۆشگوزەرانییان بخەیتە بەردەست، چونکە بەرپرسیارێتی دایك و باوك لەوەدایە کە گرەنتی ڕەوشت جوانی منداڵەکانیان بکەن.

پ/ چی دەکەیت ئەگەر لەوەو پێش هەواڵت پێ درا کە منداڵیان لەگەڵدایە، بۆ ئەوە چ ئامادەکارییەك بکرێت؟

ئـەم حاڵەتـە پێچـەوانەی ئـەو حاڵەتەیـە کـە پێشـتر لەبارەیـەوە دووایـن، زانینی پێشوەختی هاتنیان مانای ئەوەیە کە کاتی پێویستت هەیـە بـۆ ڕێکخسـتنی تایبـەت بـەخۆت، وەك گـۆڕینی شـوێنی ئـەو شـتانەی کـە ئەگـەری شـکانیان هەیـە، دوور لەدەسـتی منـداڵان بـۆ پاراسـتنیان، لەهـەمان کاتـدا بـۆ ئـەوەی منداڵەکانیشـی لەمەترسـی بپارێزیت.

☺ قـایم کـردن و داخسـتنی دەرگـای ئـەو ژوورانـەی حـەز دەکـەیت منداڵەکان لێوەی دوور بن.

☺ داخستنی توندوتۆڵی پەنجەرەکان.

☺ دوای کۆتـایی هێنـان بـەدانانی پلانـی تایبـەت بـەهۆکارەکانی سەلامەتی، نۆبەی نەخشەی تایبەت بەچێژوەرگرتن و یـاریکردن دێـت بەوەی کە کارتۆنێك یان سەبەتەیەکی پلاستیکی پڕ لەکاغەزو یـاری و قەڵـەمیان بـۆ ئامادەبکـەیت، ئەگـەر منـداڵت نـەبوو لـەو تەمەنـە بچوکەدابن بەوهۆیەشەوە نەتدەتوانی ئەو جۆرە یارییانەیان بۆ دابـین بکەیت، دەتوانیت داوا لە دایك و باوکیان بکەیت جانتای یارییـەکانیان لەگەڵ خۆیاندا بهێنن بۆیـان، بـۆ ئـەوەی لـەماوەی سـەردانییەکەیاندا منداڵەکان خۆیانی پێوە خەریك بکەن.

☺ ئامادەکردنی هەندێك شیرینی و شیرەمەنی و شەربەت بۆیان وەك دیارییەکی بەتام لەلایەن تۆوە.

ئەتەکێتی مامەڵەی ژن و مێرد لەگەڵ یەکدا

زۆر جار مرۆڤ هەست و سۆزەکانی لایەنی بەرامبەری کە نامۆیە بەخۆی بەهەند وەردەگرێت، تا متمانە و ڕێزی بەدەستبهێنێت، بەڵام بۆچی جەخت لەسەر جێبەجێکردنی بنەماکانی ئەتەکێت لەگەڵ ئەوانی دی دەکەینەوە؟ کەچی لەگەڵ ماڵ و منداڵ و نزیکترین کەسەکانی خۆمان بەکاری ناهێنین؟ بەجۆرێك کە زۆرجار هیچ گرنگی نادەین بە چۆنێتی شێوازی مامەڵەکردنمان لەگەڵ کەسێك کە لەناوماندا دەژی و خۆشمان دەوێت، بۆچی جەخت لەوەدەکەینەوە کە هەستی ئەوانی دی بریندار نەکەین و زیاتر گرنگییان پێ بدەین، بەڵام گرنگی نادەین بەشێوازی مامەڵەکردنمان لەگەڵ هاوبەشی ژیانمانداو بەئەنقەست یان بێ مەبەست هەستی بریندار دەکەین و ناشمانەوێت داوای لێبوردنی لێ بکەین، ئایا هۆیەکەی ئەوەیە کە وای دادەنێین پێویستە ئەو لێمان تێ بگات و لێمان ببورێت؟ یان هۆی ئەوەیە کە باوەڕمان وایە بنەماکانی ئەتەکێت تەنها لەگەڵ غەریبەکاندا پەیڕەو دەکرێت!

بەدڵنیاییەوە بەدیهێنانی بەختەوەری خێزانی پێویستی بە بەهەندوەرگرتن و ڕێز لەیەککگرتن و هەست و سۆزی لایەنی بەرامبەر

هەیە، بۆیە لەسەر هەردوو هاوسەر پێویستە کە لەسەرەتای ژیانی هاوسەرێتییانەوە لەسەر کۆمەڵێك بنەما ڕێکبکەون کە لەشێوەی بەڵگەنامەیەك یان ڕێکەوتننامەیەکدا بنووسرێت و هەموو ئەو شتانەی تێدا بێت کە سوودی لێ دەبینن لە ژیانیاندا، ئەمەش بۆ ئەوەی هەر هاوبەشێك بەهای هاوبەشەکەی خۆی بزانێت و ڕێزی لێ بگرێت، هەروەها جۆرێك لە سزا یان لێپرسینەوە هەبێت بۆ ئەو کەسەی کە سەرپێچی دەکات وەك دەنگ دابڕینی ڕۆژێك یان دوان یان داوای لێبوردن کردنی کەسی سەرپێچیکار لەوەی هەڵەی بەرامبەر کراوە، یان پێدانی بڕێك پارە بۆ ڕازی بوون کە دەخرێتە سنوقێکەوەو لەکۆتایی هەر مانگێکدا سندوقەکە بەتاڵ دەکرێت و بەو پارەیەی کە تێیدایە ئێوارە خوانێك لەنێوان ژن و مێردەکەدا لەدەرەوە ڕێك دەخرێت.

لەو بنەما ڕەوشتییانەی کە ئیسلام و بیرمەندەکان هانمان دەدەن بۆیان و هەندێك کەسیش بەئەتەکێتی دادەنێن:

❀ بەرلە چوونەژوورەوە، لەدەرگادان و مۆڵەت وەرگرتن پێویستە.

❀ کاتی چوونەوە ماڵ یان چوونە ژوورێکەوە یان چوونە ناو ئۆتۆمبێل، پێویستە سڵاو بکرێت.

❀ کاتی چوونە دەرەوە لەژوورێك لەوانە دەپرسین کە لەوێدان: کەس پێویستی بە هیچ نییە، بەرلەوەی بڕۆین؟

❁ کاتێك شتێك سەراوبن دەكەیت و لەشوێنی خۆی لای دەبەیت كە هی تۆ نییە هی هاوبەشەكەتە بیخەرەوە شوێنەكەی خۆی.

❁ پەیام یان كاغەزێك ناخوێنینەوە كە پەیوەندی بەئێمەوە نییە.

❁ كە یەكێكمان هەڵەیەكمان بەرامبەر ئەوی ترمان كرد، بەبێ شەرمەزاری دەبێت داوای لێبوردن بكەین.

❁ كاتێك هەڵەكار داوای لێبوردنی كرد دەبێت بەرامبەرەكەی بەبێ بۆڵە بۆڵی زۆر قبوڵی بكات.

❁ قسەكردن دەبێت بەشێوەیەكی هێمن بێت دوور لەبەكارهێنانی جنێو و وشەی نەشیاو.

❁ ڕێزگرتن لەئارەزووەكانی لایەنی بەرامبەر و بەكەم سەیرنەكردنیان و بەها پێدانیان.

❁ دەمارگیری و تووڕەبوونی یەكێكمان نابێت بەتووڕەبوون و دەمارگیرییەكی هاوشێوە وەڵام بدرێتەوە.

❁ پێویست ناكات لەكاتی مشتومڕو جیاوازیدا لەسەر ڕابردوو كێشە و ناكۆكی دروست بكرێت.

❁ كار لەنێوانتاندا دابەش دەكرێت، هەر لایەك بەبێ پێ وتن و بە ئارەزووی خۆی ئەوەی لەسەریەتی جێبەجێی دەكات.

❁ درۆ نەكردن لە هیچ حاڵەتێكدا، چونكە درۆ سەرچاوەی هەموو هەڵەكانە، ڕاستی بڵێ ئەگەر تاڵیش بێت، بەڵام بە ڕێگایەكی نەرم و دوور لەبریندار كردن.

❁ هەرکاممان پێویستی بەئامۆژگاری هەبوو، بەخۆشەویستییەوەو بەبێ خۆبەزلزانی پێشکەشی دەکەین.

❁ کاتێك یەکێکمان دڵی خۆشە، با ئەوی تریش دڵخۆشی بنوێنێت، ئەگەر یەکێکمان گریا با ئەوی تریش دڵتەنگ بێت.

❁ ئەگەر بۆنەیەکی خۆش هەبوو، ئەوا با هەمووان بەبێ بیانوو هێنانەوە بەشداری تێدابکەن.

❁ ئەگەر یەکێکمان کارێکی پێ جێبەجێ نەکرا و پێویستی بەهاوکاری هەبوو، با بەبێ خاوە خاو کردن هاوکاری بکەین.

❁ لێبوردن و بەخشین لەکاتی دەسەڵات و توانایيدا لە خەسڵەتی بەخشندەکانە.

❁ کاتێك یەکێکمان لەبەردەم خەڵك قسەی دەکردو چیرۆکێکی دەگێڕایەوە کە هەردووکمان پێکەوە بینیومانە، شتێکی لێ زیادکرد یان لێی کەم کرد با ئەوی ترمان بەدرۆی نەخاتەوە، بەڵکو لێی بگەڕێت چۆن دەخوازێت تەواوی بکات.

❁ هەر یەکێك لە ئێمە چی بۆ خۆی پێ خۆشە با بۆ هاوسەرەکەشی هەمان شتی پێ خۆش بێت و بەپێی توانا کار بۆ پشوودانی هاوسەرەکەی بکات.

❁ ئارامگرتن لەکاتی ناڕەحەتییەکاندا پەرستشە، سوپاسکردنی خوداش هەموو کات پێویستە.

❁ نوێژ کۆڵەکەی ئایینە، متمانە بەخوا بوونیش بنەمای یەقین و سەرکەوتنە.

❁ با هەریەکێك لەئێمە هاوسەرەکەی بەو نازناوە بانگ بکات کە پێی خۆشەو، گفتوگۆو گاڵتەکانی بەئاشکراو بەنهێنی زۆر لەخۆکردنی تێدا نەبێت.

ئەتەکێتی پەروەردەکردن لەباوانەوە بۆ منداڵەکانیان

لەسەر هەر دایك و باوکێك پێویستە لە ئامۆژگارییەکانیاندا ئەو ئەتەکێتانەی خوارەوە لە بیرکردنەوەیاندا هەڵبگرن بۆ پەروەردەکردنی ڕۆڵەکانیان:

دوو وشەی زۆر گرنگ هەن: وشەی "بەیارمەتیت" لەکاتی داواکردنی شتێکدا، هەروەها وشەی "سوپاس" کاتێك داخوازییەکەت بۆ جێبەجێکرا.

تۆ کە دەتەوێت چاکەیەك لەگەڵ منداڵەکەتدا بکەیت ئەو دوو وشەیەی فێربکە، بۆ ئەوەی وەکو خوویەکی لێ بێت لای ئەو، چونکە هەموو مرۆڤێك پێویستە هەست بەوە بکات کە بەها بۆ کارەکەی دادەنرێت کاتێك کارێك لەپێناو ئەوانی تردا ئەنجام دەدات، تەنانەت

ئەگەر ئەو کەسە منداڵیش بێت، هەروەها وشەی "سوپاس" باشترین وشەیە بۆ دەربڕینی سوپاسگوزاری و بەخشین، لەو باشتر "بەیارمەتیت"ە، کە شێوازی فەرمان پێکردن دەگۆڕێت بۆ داخوازی، بەڵکو داخوازییەکی نەخوازراو دەگۆڕێت بۆ داخوازییەك کە جێبەجێکردنی چێژێکی تایبەتی هەیە.

نازناوەکـــــان:

منداڵی بچووك گوێ بەوە نادات ئەوانەی لە خۆی گەورەترن بەنازناوێك بانگ بکات کە پێش ناوەکانیان بکەوێت، چونکە لەو تەمەنە منداڵییەدا هۆشی لەوە نییە و سەرکۆنەش ناکرێت لەسەری، بەڵام کە دەگاتە قۆناغێك لەتەمەنی کە هێشتا گەورە نەبووە پێویستە فێربکرێت کە چۆن بە بەکارهێنانی نازناو بانگی ئەوانی تر بکات، چونکە هۆشیارنەکردنەوەی لەوکاتەدا دواتر دەبێتە هۆیەك بۆ فێرنەبوونی ڕەوشتێکی پەسەند.

خووڕەوشتی سفرەوخوان:

خوو ڕەوشتی سفرە و خوان هەمان شتە بۆ منداڵانیش، بەڕەچاوکردنی چەند جیاوازییەکی سادە وەك ئەوەی فێربکرێن لەسەر سفرە بێ دەنگ بن و زۆر نەجوڵێن و دەنگ بەرزنەکەنەوە، دەبێت ئەوەش بەهەند وەربگیرێت کە ئەگەر ماوەی دانیشتن لەسەر

سفره درێژکرایەوە منداڵ ناتوانێت ئەوەندە چاوەڕێ بکات و ئەو کات دەنگ بەرزدەکاتەوە.

تایبەتمەندی:

تا منداڵەکەت فێربێت ڕێز لە تایبەتمەندی گەورەکان بگرێت، پێویستە ڕێز لە تایبەتمەندیی ئەوانیش وەربگیرێت:

- گفتوگۆکانیان لێ تێك مەدە.
- گوێ لەپەیوەندییە تەلەفۆنییەکانیان مەگرە.
- بەدزییەوە خۆتیان لێ مەگرە.
- ئەو شتانە مەپشکنە کە پەیوەندی بەوانەوە هەیە.
- لە دەرگا بدەو مۆڵەت وەربگرە بەرلەوەی بچیتە ژوورەکەیان.

ئەم ئامۆژگارییانەت بەلاوە سەیر نەبێت، چونکە پەروەردەکردنی منداڵ لە قۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنیدا و بگرە دواتریش بریتییە لەئاوێنەی هەڵسوکەوتی دایك و باوکی و لاسایی کردنەوەیەکی کوێرانەی ئەوان.

قسە پێبڕین:

منداڵان بە قسەپێبڕین ناسراون، ئەگەر منداڵەکەت وای کرد پێویستە دەستبەجێ لەکاتی قسە پێبڕینەکەدا ئاگاداری بکەیتەوە، چاوەڕێ نەکەیت لێی ببێتە خوویەك، بەهەمان شێوە هەوڵ بدە کاتێك منداڵەکەت لەگەڵ تۆ یان کەسی تردا قسەدەکات قسەکەی پێ

نـەبڕیت و، چـاك گـوێی بـۆ بگـرە ئەگـەر چـی ئـەوەی باسـی دەكـات شتێكی گرنگیش نەبێت.

یاریكردن:

لەمیانــەی ئــەو هەڵسـوكەوتانەوە كـە لــەكاتی یـاریكردنی نێـوان منداڵاندا پەیڕەودەكرێت، چەند شێوازێك لەپـەروەردە تیایانـدا گەشـە دەكات بەبێ ئەوەی دایك و باوكی پێ بزانن:

☺ ڕۆحی هاریكاری
☺ ڕێزگرتن لەكەسانی دی.
☺ چاكەخوازی.
☺ دووركەوتنەوە لەخۆپەرستی.

منداڵان بەبەشداری دایك و باوكیـان لەگەڵیانـدا فێـری ئـەم شـتانە دەكـرێن لەیاریـدا بەلاسـاییكردنەوەی كاردانــەوەكانیان لــە كــاتی یارییەكەدا.

تەوقەكردن:

پێویستە منداڵان فێر بكرێن كە لەكاتی سڵاوكردن لـە گەورەكانـدا ناویان بهێنن و تەوقەیان لەگەڵدا بكەن لەگەڵ ناوهێنانیانداو تەماشای چاوی ئەو كەسە بكەن كە تەوقەی لەگەڵدا دەكـەن، تـۆ بـە ڕاهێنـانی بەردەوامت هەوڵ بدە فێریان بكەیت.

ئەتەکێتی تەلەفۆن:

کاتێـک منـداڵ سـەرەتا فێـری قسـەکردن دەبێـت و وشـەکانی سەرەتای دەردەبڕێت دایك و باوك زۆر خۆشحاڵ دەبن، چونکە ئەو کاتە هەست بەوە دەکەن کە منداڵەکەیان گەورە بووە بەتایبەت لەکاتی پەیوەندی تەلەفۆنی لەگەڵ هاوڕێکانیدا، بەڵام هەندێك بەمە بێزار دەبن، لەبەرئەوە کاتێك منداڵەکە بەتەواوەتی فێری قسە بوو و توانی پەیامی خۆی بە گەورەکان بگەیەنێت ئەوە هیچ نیگەران مەبە.



ئەتەکێتی کۆڕو دانیشتن و هەڵسوکەوتی جوان

چەند بنەمایەکی هەڵسوکەوت لەکۆڕو دانیشتنەکاندا:

❋ سڵاو کردن لەکاتی چوونە ژوورەوەدا.

❋ دانیشـتن لـەنزیکترین کورسـی چـۆڵدا، هـەوڵ مـەدە بچیتە لای سەرەوەی کۆڕەکە ئەگەر میواندارەکە کورسی تایبەتی بۆ دیاری نەکردبووی.

❋ بەباشی دابنیشە لەسەر کورسییەکەو قاچ لەزەوییەوە بۆ سەر کورسییەکە بەرزمەکەرەوە، یان ئەژنۆت مەلەرزێنە، یان هەوڵ مەدە ڕووت لە کەسێك و پشتت بکەیتە کەسێکی تر، یان چاو زیت کردنەوە بۆ زانینی ئەوەی چی لەکۆڕەکەدا دەگوزەرێت، یان خۆگرتن لەپشت دەرگا (لەمانە دووربکەوەرەوە).

* بەخێرهێنانی ئامادەبووان و پرسیارکردن سەبارەت بە بارودۆخیان، بەر لە هەموو شتێکیش یەکترناسین لەگەڵ ئامادەبووان.

* داوای لێبووردن کردن لە هەمووان چونکە بەهۆی هاتنە ژوورەوەتەوە قسەت پێ بڕیون، دواتر پێیان بڵێ، کە بەردەوام بن.

* هەوڵ مەدە تەماشای کتێب و ڕۆژنامە و گۆڤارەکان بکەیت ئەگەر لەبەردەمتدا دانەنرابوون (لەسەر مێزێك) هەروەها کارێکی نەشیاویشە لەکاتی گوێگرتن لەکەسێکدا کە دەدوێت، خۆت بەخوێندنەوە یان شتی ترەوە سەرقاڵ بکەیت.

* میواندار ئازادی ڕەهای هەیە لەبەکارهێنانی ئامێرەکاندا، جا هەر لەهەواگۆڕ یان تەلەفزیۆن یان تەنانەت ڕووناککەرەوەکانیش، ئەگەر بەشێوەیەکی جوان ئاماژە بەو شتانە بکەیت کێشە نابێت، بەڵام نەك لەخۆتەوە ئەنجامی بدەیت.

* ئەو ئامێری تەلەفۆنەی کە لەکۆڕەکەدا هەیە تەنها لەحاڵەتی پێویستدا بەکاردێت، دوای مۆڵەت وەرگرتن لەکەسی میواندار، بەجۆرێك پەیوەندییەکە لە خولەکێك کەمتر بێت.

* دەبێت مۆبایل بخرێتە گیرفانەوە، چونکە بەدەستەوە گرتنی یان دانانی لەسەر مێزەکە نیشانەی شانازی پێوەکردنیەتی، بۆ ئەنجامدانی پەیوەندییش بە مۆبایل باشترە دوای مۆڵەت وەرگرتن بچیتە دەرەوەی کۆڕەکە پاش پەیوەندییەکەت بۆی بگەڕێیتەوە.

❃ بەڵام ئەگەر تەلەفۆنت بۆ هات باشتروایە مۆڵەت وەربگریت بۆ وەڵامدانەوەی ئەگەر کەمتر بوو لەخولەکێك، یان مۆڵەت وەربگریت بۆ چوونە دەرەوەت بۆ تەواوکردنی پەیوەندییەکە و گەڕانەوەت بۆ کۆڕەکە دوای تەواو بوونی پەیوەندییەکە.

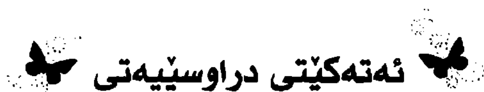
❃ بەدەنگێکی ڕوون و ئاشکرا لەبەرامبەر ئامادەبواندا بدوێ، دوور لەهات و هاواری بێزارکەر یان چرپەچرپی گومانـاوی.

❃ شاردنەوەی بێزاریت لەبوونی "کەسێك کە حەز بەچارەی ناکەیت لە کۆڕەکەدا"، چونکە ئەو کارە بەبێ ڕێزی کردن بەئامادەبووان و میواندارەکەش هەژماردەکرێت.

❃ ئەگەر حەزت کرد میوانی کەسێك بکەیت بۆ کۆڕێك، باشتر وایە دوای نانخواردن بێت لای میواندارەکە، ناگونجێت گەنجێك داوەتی کەسێك بکات کە لە خۆی گەورەترە ئەگەر پەیوەندی بەمیوانەکەوە لەوانی تر جیای نەدەکردەوە (باوکی، برای، کوڕی، ...هتد) ئەو کات لەلایەن گەورەکەوە مۆڵەتی پێ دەدرێت کە داوەتەکەی بکات.

❃ قسەکردن لەکۆڕو دانیشتندا دەبێت دۆستانە بێت و لە مشتومڕی دەمارگیرانەو ڕەگەزپەرستانە بەدوور بێت و بەها بۆ هەست و لایەنگیرییە (ئینتیما) جۆراو جۆرەکان دابنرێت، جا سیاسی یان ئایینی یان کۆمەڵایەتی یان وەرزشی بن، باشتر وایە گفتوگۆکان لەسەر کەش و هەواو وەرزش و ڕووداوە ئیجابییەکانی ڕۆژ بکرێت، دەبێت لەخۆتێهەڵقورتاندن لەقسەی ئەوانی دی دووربکەوینەوە،

چـونکه ئـەوه دەبێتـە هـۆی خولقانـدنی دۆخێکـی توندوتیـژی کۆمەڵایەتی.



ئەتەکێتی دراوسێیەتی

◈ بنەماو پایەکانی دراوسێیەتی چین؟

دراوسێکان دەیەکی ئەو خێزانە پێك دەهێنن کە تۆ تێیدا دەژیـت، چونکە ئەوان لەگەڵ تۆدا دادەنیشن بەڵام بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ. ئەگەر ئێمە هەمیشە جەخت لە بنـەماکانی زەوق دروسـتی و شـێوازی مامەڵـەکردن لەهـەموو شـتێکدا لەژیانمانـدا بکەینـەوە، لـەخواردن و، سوپاسگوزاری و، خەڵات گۆڕینەوە و، سـڵاوکردن و کـارکردن لەگـەڵ ئامێره نەگۆڕەکانی وەك: فاکس و ئیمەیڵ و تەلـەفۆن، یـان تەنانـەت لـەکاتی چـوونە گـەرماویش، لەپێشـتر ئەوەیـە کـە فێـری بنـەماکانی ئەتەکێت ببین لەگەڵ کەسەکاندا، نەك تەنها هەر هاوڕێکان، یان تەنها لەبورای کـاردا لەگـەڵ سـەرۆك و هاوکارەکـان بـەڵکو تەنانـەت لەگـەڵ دراوسێشدا.

بنەماکانی دراوسێیەتی باش:

- هەمیشە و هەردەم "بنەما زێڕینەکە" ئەوەی بۆ خۆت پێت خۆشە بۆ خەڵکیش پێت خۆش بێت، یان بەو جـۆرە لەگـەڵ بەرامبەرەکەتـدا مامەڵە بکە کە پێت خۆشە ئەو مامەڵەت لەگەڵدا بکات.
- ڕێزگرتن لەتایبەتمەندییەکانیان.

- لێبووردن و تاوتوێکردنی کێشەکان یان ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی ناکۆکی و بێزارکردن ئەگەر هەبوو، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و بەبێ نێوانگر.
- خۆتێهەڵنەقورتاندنی زۆر لە وردەکاری ژیانیان ئەگەر خۆیان داوات لێ نەکەن، هەر کەس ژیانی تایبەتی خۆی و هاوڕێی تایبەتی خۆی هەیە کە نابن بەهاوڕێی تۆ یان ئەوان.
- دوریکەوەرەوە لە ژاوەژاو و ئەو بێزارییەی منداڵ لەکاتی هاوار هاوارو دەنگ بەرزکردنەوەیدا دروستی دەکات، تەنها هەر دەنگی ئەوان نا، بەڵکو دەنگی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و کاسێتیش، بەتایبەت لە درەنگانی شەودا.
- ئەگەر کەسێك بوویت لەوانەی ئارەزووی پەروەردەکردنی ئاژەڵ دەکەن، یاخود منداڵی ساوات هەیە، دەپرسیت: چی بکەم لەگەڵیاندا؟ بێدەنگ کردن یان کۆنترۆڵ کردنی ئاژەڵان ئاسان نییە، هێورکردنەوەی منداڵ یان ئاژەڵی ماڵی و داخستنی پەنجەرەکان چارەسەرن!!
- خۆڵ و پاشەڕۆ لە ژاوەژاو بێزارکەرترە، هەستی بینین و بۆنکردن ئازار دەدات، بێجگە لەوەی دەبنە هۆکاری نەخۆشی، سەرەڕای پیسکردنی ماڵیش.
- دراوسێیەتی تەنها دراوسێیەتی ماڵ و شوێنی نیشتەجێ بوون ناگرێتەوە، بەڵکو ئەگەر لە مانای دراوسێ وردببینەوە، واتا: ئەو

شتەی کە لەتەنیشتتەوەیە، جا لە نیشتەجێ بووندابێت، یان لە شوێنی گشتیدا، لە یانەدا، لە کەناری دەریادا، یان ئەوەی لە شەقامێکدا لەتەنیشتەوەیە، بۆ هەموو ئەمانەش هەمان بنەمای ماڵ پەیڕەو دەکرێت لەپابەند بوون و بەهێمنی و پاکوخاوێنی.

بەڵام کەناراو هەندێك بنەمای تری هەیە:

- C شوێنی قەرەباڵغ هەڵمەبژێرە باشتروایە دوورییەکی تەواو لەنێوان خۆت و هاوسێکەتدا هەبێت، تا ئازاد بن لە هەڵسوکەوت کردندا و واهەست نەکەن لەلایەن تۆوە چاودێری دەکرێن.
- C ئەگەر منداڵت هەبوو، ئەوا دەبێت شوێنێکی نزیك لە کەناراوەکە دەست نیشان بکەیت تا منداڵەکانت بەو لم و ئاوەی یاری پێ دەکەن ئەو کەسانە بێزار نەکەن کە لە نزیکتەوەن.
- C کاتێك لەکەنار دەریایت بیستۆك بەکاربهێنە بۆ بیستنی ئەو گۆرانییەی کە ئارەزووت لێیەتی، ئەگەر کاسێتیشت بەکارهێنا ئەوا دەنگەکەی نزم بکە.
- C جیاوازی بکە لەنێوان پۆشاکی مەلەکردن لەو کەناراوانەی کە گشتین لەگەڵ کەناراوی تایبەتی کە ئازادی زیاتری تێدایە.
- C کاتێك ژەمێك لە کەناری دەریا دەخۆیت نەکەی پاشەڕۆ دوای خۆت بەجێ بهێڵیت، سادەترین شتیش بۆ پاراستنی پاك و خاوێنی کەناراوەکان، کیسی نایلۆنە.

C خۆبەدوورگرتن لە دەربڕینی هەستی ڕۆمانسی وەك لە ئامێز گرتن و ماچکردن، ئەمە بەهیچ شێوەیەك لەکەناراودا گونجاو نییە، هەروەها لەهیچ شوێنێکی گشتیدا، چونکە ئەو خێزانانە دەوروژێنێت کە منداڵ یاخود هەرزەکاریان لەگەڵدایە.

ئەتەکێتی خەڵاتەکان

خەڵات پەیامێکی نەرم و نیانە و زۆرێك لە مانای خۆشەویستی و ئولفەتی لەخۆیدا هەڵگرتووە، یارمەتی پتەوکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەدات لەنێوان دۆستان و کەسوکاردا، بۆیە دوو دڵ مەبە و یەکەم بۆنە بەهەل وەربگرە تا خەڵات پێشکەش بەو کەسانە بکەیت کە خۆشت دەوێن، ئەگەر ویستت وابکەیت کەسانی دەوروبەرت هەست بکەن تۆ چەند گرنگییان پێ دەدەیت ئەوا خەڵاتێکی سادەو بچووکیان پێشکەش بکە، تا شایستەترین گوزارشت بێت لەوەی لەناخی تۆدایە بەرامبەر بەوان.

ئەوە گرنگ نییە کە خەڵاتەکان گرانبەها بن، بۆ ئەوەی سەرنجڕاکێش و کاریگەربێت، دەتوانرێت خەڵاتەکە سادە بێت و وێنەیەك پیشان بدات سەبارەت بەو بەهایەی کە بۆ ئەو کەسەی دادەنێیت کە خەڵاتەکەی پێشکەش دەکەیت.

کێ لە ئێمە حەز ناکات لە هەر بۆنەیەکدا بێت خەڵاتێکی پێشکەش بکرێت، بەرامبەر بەوە خەندەیەکی قبوڵکردن وشەیەکی سوپاسگوزارییە لەو کەسەوە کە ئەو خەڵاتەی بەدڵ بووە کە پێشکەشی کراوە.

ئایا ئێستا بڕیارت داوە خەڵاتێك بکڕیت؟ باشە لێگەڕی با لەگەڵتدا بیربکەینەوەو هەندێك ڕێنوێنیت پێشکەش بکەین:

خەڵاتەکە پێشکەش بەکێ دەکەیت پیاو یان ئافرەت یان منداڵ و، تەمەنی چەندە؟ ئایا هیچ سیفەتێکی وای هەیە کە لەکاتی دیاریکردنی خەڵاتەکەدا دەبێت بەهەند وەریبگریت؟

پ/ ئایا ئەو خەڵاتەی پێشکەشی دەکەیت تەنها بۆ خودی خۆیەتی یان بۆ ئەندامانی خێزانەکەیشی؟

پ/ ئایا ئەو کەسە هاوسەرگیریی ئەنجامداوەو منداڵی هەیە یان هەر ڕەبەنە؟

پ/ ئەو کەسە لەکوێ نیشتەجێیە، خانوویەکی گەورە یاخود ئاپارتمان؟

پ/ پشوو و کاتە بەتاڵەکانی بەچی بەسەر دەبات! ئایا جۆرێك ئارەزووی دیاریکراو هەیە ئەنجامی بدات؟

پ/ ئایا حەزی لە بۆن و گوڵ هەیە؟ ئایا حەزی لە چەند جۆرێکی دیاریکراو لە شیرینی هەیە؟

پ/ ئایا سروشتی کەسێتی چۆنە؟ ئایا کەسێکی کردارییە یان حەزی لە فەرمی بوونە؟

لەکاتی دیاریکردنی خەڵاتێکدا بۆ کەسێك دەبێت بەدڵنیاییەوە کەسەکە بیەوێت، نەك تەنها پێویستی پێی بێت.

کاتێك بڕیار دەدەیت هەر دیارییەك بکڕیت دەبێت کوالیتی بەرزبێت، وەك چۆن بۆ خۆمان پێمان خۆشە، هەروەها شێوەو ڕەنگەکەش بەپێی سەلیقە و ئەو جۆرەی کەسی وەرگر بەدڵیەتی هەڵدەبژێررێت. پێویستە پسوڵەی کڕینەکە تا ماوەیەکی تەواو دوای کڕینی خەڵاتەکە بپارێزرێت، ئەوەش بۆ حاڵەتی گۆڕین یان گێڕانەوەی بۆ فرۆشیارەکە.

ئەگەر حەزت کرد هەندێك ئێکسسوار بۆ چەند ئامێر و کەلوپەلێکی وەك:" کۆمپیوتەر، ئامێری بەرگدروو، کامێرا" بکڕیت پێویستە دڵنیابیت لە نیشانەو ژمارەی مودێلی ئامێرە بنەڕەتییەکەی کە ئەو پارچەیەی بۆ دەکڕیت" ئەوەش بۆ گرەنتی کردنی ئەوەی کە گونجاوەو بۆی دەبێت.

بەرگ تێگرتنی باشی خەڵاتەکان بە بەکارهێنانی شریتی ڕەنگاو ڕەنگ و قوتووی جوان بەشێوەگەلی داهێنراو، بڕێکی باش لە چێژ و پەرۆشی لای کەسی وەرگر دروست دەکات کاتێك خەڵاتەکەی وەردەگرێت و دەیکاتەوە.

بۆ زیادکردنی ڕووپۆشێکی ڕۆمانسی بۆ خەڵاتەکە، دەتوانیت چەپکێك گوڵی جوان ڕێك بخەیت، بەجۆرێك ئەو قوتووەی دیارییە بنەڕەتییەکەی تێدایە بەشێکی سەرەکی بێت لەم ڕێکخستنە.

ئەگەر کاتی پێویستت نەبوو بۆ چوونە ناو بازاڕ یان ئەگەر لەو کەسانە بوویت کە هیچ چێژێکت لەچوونە بازاڕ نەدەبینی. یا ئەگەر لەو ناوچەیەی کە لێی نیشتەجێیت ئەو دیارییەت دەست نەدەکەوت، یاخود ئەگەر ئەو کەسەی دەخوازێت خەڵاتەکەی پێشکەش بکەیت لە وڵاتێکی دیکە دەژیا.

دەتوانیت خەڵاتەکە بکڕیت و خۆت پێشکەشی بکەیت، یاخود لە ماڵی خۆت و لەبەردەم شاشەی کۆمپیوتەرەکەتدا دابنیشیت و بینێریت ئەوەش لە ڕێگەی ئەو ماڵپەڕانەوە کە خزمەتگوزاری فرۆشتنی ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی تۆڕی ئینتەرنێتەوە پێشکەش دەکەن.

خەڵات شوێن کەسایەتی دەکەوێت:

کاتێك خەریکی هەڵبژاردنی خەڵاتێك دەبین...تەنها دەبێت لەسروشتی کەسایەتی بکۆڵینەوە بەپێی تەمەن و ئارەزووەکانی دیاری بکەین، بۆیە خەڵاتەکە ئەو کات تایبەتمەندی و جیاکەرەوەو جوانی خۆی دەبێت، جا ئەگەر ئەو کەسەی خەڵاتەکەی پێشکەش دەکەیت خاوەنی کەسایەتییەکی وابوو:

کەسایەتییەکی ڕۆمانسی:

باشتر وایە خەڵاتەکە جوانییەکی تایبەتی هەبێت، لێوڕێژ بێت لەنەرمونیانی و ڕۆمانسییەت، تەنانەت ئەگەر خەڵاتەکە سادە و هەرزانیش بێت، چونکە نرخ لای کەسایەتی ڕۆمانسی هیچ گرنگییەکی نییە.

کەسایەتییەکی کرداری:

باشتر وایە خەڵاتەکە بەها و سوودێکی کردەیی وای هەبێت بتوانرێت بەشێوەیەکی هەمیشەیی لە ماڵ یان لەشوێنی کاردا بەکاربهێنرێت.

کەسایەتییەکی سۆزدار(عاتفی):

باشتر وایە خەڵاتەکە سیمایەکی خۆشەویستی و دڵنەرمی و هەست و سۆزە باڵاکانی پێوەبێت، وەك ئەلبومێکی وێنە یان چوارچێوەیەك کە وێنەی کەسە نزیکەکانی خۆی تێدابێت.

کەسایەتییەکی پارێزکار:

باشتر وایە خەڵاتەکە شتێك بێت نیشانەی ئینتیمابێت بۆ نیشتمانو خاك و خەڵك، ڕووخسارێکی مێژوویی ڕەسەنی هەبێت و بەشێك بێت لە کەلتوری نیشتمانی وڵاتەکە، وەك پارچەیەکی هونەری کلاسیکی یان ئامێرگەلێکی بەکارهێنان یان پۆشاکێکی میللی

لەپۆشاکە میللییە نەخشێنراوە جوانەکان یاخود پارچە خشڵێکی کەلەپووری.

کەسایەتییەك، کە سروشتی تایبەتی هەیە:

باشتر وایە ئەو پارچانە بێت کە لەماڵدا بەکاردەهێنرێن، کە سروشتێکی ناوازەو جیاوازیان هەیە، یان تاقمێکی چا یان قاوە بەشێوەیەك بێت کە دیزاینێکی ناوازەی هەبێت بۆ خۆی و بۆ میوانەکانی.

کەسایەتییەکی ڕۆشنبیر:

باشترین خەڵات بریتییە لە کتێب یان کۆمەڵە کتێبێکی دەگمەن کە گران دەست دەکەون، یان بەشداربوونێکی ساڵانە لەگۆڤارێکی ڕۆشنبیری و ئەدەبی ناوازە، بەپێی ئارەزووە ئەدەبی یان زانستییەکانی.

* خەڵات لەژیانی هاوسەرێتیدا زمانێکی تایبەتی قسەکردنی هەیە، بەکاری دەهێنین بۆ گەیاندنی مانای دیاریکراو بۆ لایەنی بەرامبەر.

زمانی یەکەم: مانای نوێبوونەوە دەگەیەنێت لەژیانی ژن و مێردەکەدا، پاش چەند ساڵێك لەهاوسەرگیری مێردەکە خەڵاتێك پێشکەش بەژنەکەی دەکات و پێدەکەنێت، بەڵام ئەگەر خەڵاتەکە بەزمانی حاڵی خۆی بدوێت، دەڵێت:" من هێمای نوێبونەوەم لەژیانی هاوسەرێتیدا".

زمانی دووەم: بریتییە لە سوپاسگوزاری و دەبێت پاش کۆشش یان کارێك بێت کە کەسێك پێی هەڵدەستێت، کەسی بەرامبەریش خەڵاتی دەکات، تاپێی بڵێیت زۆر سوپاست دەکەم بۆ ئەو کارەی کردووتە.

زمانی سێیەم: بریتییە لە سەلامەتی، ئەویش لەدوای تێپەڕین بەڕووداوێك یان هەڵوێستێکدا کە بەسەر یەکێك لەئازیزان و دۆستاندا دێت، لەبەرئەوە کەسی بەرامبەر خەڵاتێکی پێشکەش دەکات کە خەڵاتەکە بەزمانی خۆی پێی دەڵێت:"سوپاس بۆ خودا کە سەلامەتیت".

زمانی چوارەم: بریتییە لە تامەزرۆیی، ئەمەش لەدوای دابڕان دەبێت، خەڵاتەکەی پێشکەش دەکەیت و بەمەش دیارییەکە بەزمانی خۆی پێی دەڵێت:"چەند تامەزرۆ بووم بۆت؟!"

زمانی پێنجەم: بریتییە لە (ببوورە) ئەوەش کاتێك دەبێت کە هەڵە بەرامبەر ئازیزێکمان دەکەین، دیارییەکی پێشکەش دەکەین وەك ئەوەی پێی بڵێین: من داوای لێبووردن دەکەم.

خەڵات گوزارشت لەزۆر زمانی تر دەکات، تەنها هێندەمان لەسەرە کاتێك خەڵاتێك وەردەگرین بیر لە مەبەستەکەی بکەینەوە، تا بزانین مەبەست لەپێشکەشکردنی چییەو لەگەڵ خەڵاتکارەکەشدا ڕێك بکەوین.

ئەتەکێتی
ئاهەنگی زەماوەند

ئاهەنگی زەماوەند بەگەورەترین و گرنگترین ڕووداوی ماندووکەر دادەنرێت لەژیانتدا، لەدوای مارەبڕینێکی خێرا، پلاندانان بۆ ئاهەنگی زەماوەند دەست پێ دەکات و، کۆمەڵێك پرسیار بەدوای خۆیدا دەهێنێت و، لەگەڵ پێشکەوتنی سەردەمەکاندا ئاهەنگەکانی زەماوەندیش گەشەیان کردووە، بنەما باوەکانی هەڵسوکەوت و ئەتەکێتیش بەهەمان شێوە، ئەمەش شپرزەییەکی زیاتری بەسەر جەماوەریترین بۆنەی جیهاندا هێناوە.

بۆ بەدەستکەوتنی دیدگایەکی گشتگر لەسەر ئەو خوو ڕەوشتە باوانە، پێویستە سەرەتا لەوە تێبگەین، کە هەڵسوکەوت یان"ئەتەکێت" بەر لەهەموو شتێك بریتییە لەمامەڵەکردن بەشێوەیەکی خۆشگوفتارانە لەگەڵ خەڵکیداو، وایان لێ بکەیت هەست بەئاسوودەیی بکەن، کاتێکیش پرسیار لەسەر هەڵسوکەوتێك دەکرێت دەبێت هەست و نەستی ئەو کەسانە بەهەند وەربگیرێت کە کاریگەرن بەو هەڵسوکەوتانە.

لەگرنگترین هەڵسوکەوتە باو و پەیوەندیدارەکان بە ئەتەکێتی ئاهەنگەکانی زەماوەندەوە:

١- هەڵسوکەوتی خێزانی.

٢- ئەتەکێتی ناردنی داوەت.

٣- ئەتەکێتی پێشکەشکردنی خەڵات.

٤- ئەتەکێتی پۆشاکی میوانەکان.

٥- ئەتەکێتی پێشکەش کردنی خەڵاتی دارایی(پارە)

هەڵسوکەوتی خێزانی:

ئەگەر دایك و باوکی بووك و زاوا پێشتر یەکتریان نەبینیبێت، وایاوە کە خێزانی زاوا داوەتی خێزانی بووك بکەن و خۆیانیان پێ بناسێنن، بۆ ئەم مەبەستەش کۆبوونەوەیەکی خێزانی یان نانخواردنێك رێك دەخرێت، ئەگەر دایك و باوکی زاوا ئەو هەنگاوەیان هەڵنەگرت ئەوا باوکی بووك دەتوانێت دەستپێشخەری بکات و داوەتیان بکات، لەئێستادا زۆر جەخت لەوە ناکرێتەوە کام لا هەنگاوی یەکەم دەنێت، گرنگ کۆبوونەوەی دوو خێزانەکەو یەکترناسینیانە، خۆ ئەگەر دیدارەکە بەهۆی گەشتکردنەوە مەحاڵ بوو و نەتوانرا بکرێت، ئەوا تەنها پەیوەندی تەلەفۆنی و پیرۆزبایی ناردن بەسە.

پێشکەشکردنی دایك و باوکی جیابووەوە:

ئەگەر یەکێك لە دوولایەنەکە جیابوونەوە(تەلاق) لەنێوانیاندا هەبوو، ئەوا دایکی (یان باوکی) زاوا، کامیان لێیەوە نزیکتر بوون،

پەیوەندی دەکات بەباوکی بووکەوە، ئەگەر کەس بەهەنگاوی یەکەم هەڵنەسا ئەوە دەبێت بووك و زاوا جەخت لەسەر ئەوە بکەنەوە، کە هەریەکەو لەلای خۆیەوە لەگەڵ هەر دوولایەنەکەدا کۆببێتەوەو، هەوڵ بدەن هەمووان بۆ نانخواردنێك یان خواردنەوەی کوپێك قاوە بۆ یەکترناسین بانگهێشت بکەن.

نزیکەکانت:

زۆربەی جار دایك و باوکی زاوا پێیان وایە کە پەیوەندییان بەپرۆسەی پلاندانان بۆ ئاهەنگی زەماوەندەوە نییە، بۆ نەهێشتنی ئەوەش خزمەکانی ئایندەت بانگهێشت بکە بۆ گفتوگۆیەکی سەرەتایی، بیرۆکەی خۆتیان دەربارەی شوێن و بەرواری بۆنەکەو قەبارەو شێوازی ئاهەنگی زەماوەندەکە پێ بڵێ، تێبینییەکان لەسەر ئاستی دەستێوەردانی خوازراو وەربگرەو بەپێی ئەوە بیری لێ بکەرەوە، لێیان بگەڕێ با سەبارەت بەلایەنی دارایی یان پلاندانان پێشنیازت بدەنێ، بەر لە هەموو شتێك هەوڵبدە لەکارە گرنگەکان ئاگاداربن، بۆ نموونە: ئایا زەماوەندەکە تێکەڵ بێت، جۆری شاییەکە جۆری کراوە بێت یان نا.

ئەتەکێتی بانگهێشتنامە

ئەگەر کەسی بانگهێشتکراو خێزاندار یان دەزگیراندار بوو، دەبێت کارتی بانگهێشتەکە ناوی ئەو کەسەشی تێدا بێت. لایەك بانگهێشتنامەی نووسراو بۆ هەردوو کەسەکە دەنێرێت، بۆ نموونە:" کاك فلان و خاتوو فیسار"بەلام دەبێت بۆ کەسە ڕەبەنەکان بانگهێشتنامەی جیاواز بنێرێت، هەمان شت بۆ ئەوانەش کە لەیەکتر جیابوونەتەوەو پێکەوە ناژین.

بانگهێشتی منداڵان:

ئایا منداڵان بانگهێشت بکەین یان نا؟ ئەم مەسەلەیە لەوانەیە بگۆڕدرێت بۆ دۆسیەیەکی زۆر ناشیرین بەتایبەت لەگەڵ نزیکەکاندا، بەهەر حاڵ بڕیاری کۆتایی خۆت بدەو لەسەر کارتی بانگهێشتنامەکان بینووسە.

چەند یاسایەکی گشتی:

١- دەبێت منداڵانی سەروو ١٨ ساڵ کارتی تایبەتی خۆیان بۆ بنێردرێت، بەبێ ڕەچاوکردنی ئەوەی لەگەڵ دایك و باوکیان دەژین یان نا، ئەگەر بانگهێشتنامەیان بۆ نەچێت، ئاشکرایە کە بانگهێشت نەکراون.

٢- ئەو مندالآنەی لە خوار تەمەنی ١٨ساڵییەوەن و بانگهێشت کراون دەبێت ناوەکانیان لەسەر بانگهێشتنامەکە بنووسرێت، ئەگەر تۆ دەتەوێت هەندێك مندالّ بانگهێشت بکەیت، بەلاّم مندالّی ساوا نا، ئەوا دەبێت ناوی مندالّە بانگهێشتکراوەکان بنووسیت.

٣- ئەگەر ڕاڕا بوویت لەوەی کە هەندێك لەبانگهێشتکراوان ژمارەی بانگهێشتکراوەکان(لەسەر کارتەکە) دەگۆڕن، ئەوا دەتوانیت ژمارەو ناوەکان لەسەر کارتەکە چاپ بکەیت.

ئەو میوانانەی داوا دەکەن میوانی تر لەگەلّ خۆیاندا بهێنن:

دەبێت میوانەکانت ئەوە بزانن کە شتێکی نەشیاوە میوانێك میوانێکی دیکە لەگەلّ خۆیدا بهێنێت، تۆ مافی تەواوت هەیە لەوەدا کە داوای لێبوردن بکەیت و داواکارییەکەی بۆ جێبەجێ نەکەیت، بەهەرحالّ ئەگەر دەرکەوت میوانەکەت دەزگیراندارە یان پەیوەندییەکی جددی لەگەلّ کەسێکدا هەیە دەتوانیت داوەتنامەیەکی نووسراو یان زارەکی بۆ ئەو کەسە بنێریت.

ئەتەکێتی بەخشینی خەلاّت:

🎁 بەلّێ هەموومان حەز دەکەین خەلاّت وەربگرین، ئاهەنگەکانی زەماوەندیش بەبۆنەیەکی گونجاو دادەنرێت بۆ خەلاّت بەخشین، بەزۆری دۆستان و خۆشەویستان حەز دەکەن خەلاّتەکانیان بەسەر

هاوسەرە نوێیەکاندا ببارێنن، لەبەرئەوەی ئێوە دوو هاوسەری بەختەوەرن، بۆیە هەڵسوکەوتەکانی تایبەت بەخەڵاتی زەماوەندەوە ئەمانەن:

- هەرگیز لیستی دیاریکردنی خەڵاتەکان لەسەر کارتی بانگهێشتەکە نەنووسیت!
- لیستی خەڵاتە دڵخوازەکانت لەو پێگە ئەلیکترۆنییە تایبەتەی خۆت کە هاوڕێکانت دەیزانن بڵاوبکەرەوە یان پێیان بڵێ کە لیستێکت لەیەکێك لەو فرۆشگایانە داناوە کە کاڵاکانیان بەنرخێکی ماقووڵ دەفرۆشن.
- هەرگیز باسی پێویستیت بەخەڵاتی دارایی مەکە تەنها لەحاڵەتێکدا نەبێت، کە هەستت کرد هاوڕێکانت حەز دەکەن لەجیاتی خەڵات پارەت پێشکەش بکەن.
- دەتوانیت داوای بلیتی گەشتکردن بکەیت بۆ بەسەربردنی مانگی هەنگوینی.
- پێش وادەی زەماوەندەکە هیچ خەڵاتێك بەکارمەهێنە.
- خەڵاتەکانی مارەبڕین و نوێکردنەوەی پەیماننامە بە ئەرك دامەنێ، بەڵکو تەنها دەست پێشخەرییەکی جوانە.
- هیچ ڕێگایەك نییە بۆ دیاریکردنی بەهای ئەو خەڵاتەی کە پێویستە یەکێك لەمیوانەکان بیهێنێت، چونکە هەر خەڵاتێك توانای دارایی کەسەکە دەردەخات.

ئەتەكێتی پۆشاكی میوانەكان:

سەرەڕای ئەوەی بەتێپەڕینی ڕۆژگار گۆڕانكاری لەبنەماكانی پۆشاكی زەماوەندەدا ڕوویانداوە، بەڵام چەند پێوەرێكی باو هەن بۆ قوماشەكان و درێژی و شێوازەكان، ئەمانەش چەند ڕێنماییەكن بۆ تۆ:

دەبێت پۆشاكی خزمەتكارەكان و ئەو كەسانەی هاوەڵی بووك دەكەن بەشێوەیەكی ڕێكوپێك لەیەك بچێت، هەروەها دەبێت پۆشاكی بووكەكەش گونجاوبێت لەگەڵ پۆشاكی ئەواندا، هەرچەندە پۆشاكی باو هەن هەمان درێژی پۆشاكی زەماوەندیان هەیە.

بەنیسبەت ئاهەنگی زەماوەندی فەرمییەوە، پێویستە میوانە پیاوەكان قاتی فەرمی (یان بۆینباخی ڕەش) بپۆشن، ژنانیش عەزی یان پۆشاكی هاوڕەنگ و چنراو بپۆشن. پێویستە ژنان لەپۆشینی ڕەنگی ڕەش و سپی دووربكەونەوە.

ئەتەكێتی بەخشینی خەڵاتی دارایی (پارە):

یەكەم شت، نابێت بووك و زاوا لەجیاتی خەڵات داوای پارە لە هاوڕێكانیان بكەن، بەڵام دەكرێت هاوڕێ و كەسە زۆر نزیكەكان كە لەبارودۆخی دارایی بووك و زاواكە دەزانن پلان دابنێن بۆ كۆكردنەوەی

بڕێك پـاره لـهجیاتی كڕینـی خهڵاتگـهلی جـۆراو جـۆر، بـهم شـێوهیه لهڕۆژی زهماوهندهكهدا بڕه پارهكه پێشكهشی بووك و زاوا دهكرێت.

بڕهكه بهر لهدهسـتپێكی كردنـهوهی (خوانـه كراوهكـه) پێشـكهش دهكرێـت و دهخرێتـه نـاو پۆشـهرێكی نـاوازهوه، لهگـهڵ چـهند دهسـتهواژهیهكی پیرۆزبـایی لـهو كهسـانهوه كـه بهشـداربوون لهكۆكردنـهوهی بـڕه پارهكـهدا، پێشـكهش بـهبووك دهكرێـت ئهگـهر كهسهنزیكهكانی ئـهو كۆیـان كردبێتـهوه، پێشكهشـی زاواش دهكرێـت ئهگهر هاوڕێ و كهسه نزیكهكانی ئهو كۆیان كردبێتهوه.

ئهتهكێتی بهجێهێشتنی ئاههنگهكان:

ئهگهر بانگهێشت كـرا بوویـت بـۆ ئاهـهنگێك، ئێـواره خوانێـك یـان ههریۆنهیهكی تر، ئهتهكێت وایه كه ئامادهبیت، یان به"دوای لێبوردن كردن" ڕهتی بكهیتهوه، لهحاڵهتی قبووڵ كردندا ئـهو ماوهیـه چـهنده بۆ مانهوه، كه بنـهماكانی ئهتـهكێت بڕیاریـان لهسـهر داوه، هـهروهها ماڵئاواییيهكهش چۆن دهكرێت؟

ئایـا خـۆت ئـهوه دهكـهیت، یـان چـاوهڕێ دهكـهیت خـاوهنی ئاههنگهكه خۆی داوای ئهوهت لێ بكات و تهنگهتاوببیت؟

وادەی جێهێشتن:

هەوڵ بدە زۆر ڕوون و ئاشکرا بیت و هەست بەکەسانی دەوروبەرت بکەیت، میواندار(پیاو/ئافرەت) کاتێك هەست بەماندوێتی دەکات هەوڵ دەدات کۆتایی بەمیوانییەکە بهێنێت، پێویستە لەسەر تۆ هەر کە نیشانەی ماندوێتی لەسەر ڕوخساریان دەرکەوت هەستی پێ بکەیت، چاوەڕێ نەکەیت تا خۆیان داوای ئەوەت لێ بکەن، بنەماش سەبارەت بەمانە لە ئاهەنگدا و دیاریکردنی وادەی جێ هێشتن لەدوای کاتژمێرێك لەخواردنی ئەو ژەمەوە دەست پێ دەکات کە بۆی بانگهێشت کرابوویت، بەهەمان شێوە ئەوەش جوان نییە کە هەر دوای خواردنی ژەمەکە ئاهەنگەکە جێ بهێڵیت، بەلام لەئاهەنگی بچووکدا کاتێك ئامادەبوونی ئەوانی ترت بۆ جێ هێشتن هەست پێ کرد، ئەوە وادەی خۆیەتی چونکە ئەگەر ئارەزووی خۆت بۆ ماڵئاوایی بەدەرخست ئەوا ئاهەنگەکە زووکۆتایی دێت، چونکە ژمارەی ئامادەبووان کەمە.

چۆنێتی مۆڵەت وەرگرتن:

ئاهەنگە گەورەکان	مۆڵەت وەرگرتن لەمیواندار (پیاو/ئافرەت) بەبێ درێژدادڕی لەگەڵ سوپاسکردنیان بۆ ئەو بانگهێشتە شکۆمەندانەیە، ماندوویان مەکە بەوەی تا لای دەرگا بێن بۆماڵئاواییت، خۆت بەتەنها بڕۆ.
ئاهەنگە بچووکەکان	دەبێت ماڵئاوایی لەهەمووان بکەیت، نەك تەنها میواندارەکە، پاشان سوپاسیان بکە، لەم حاڵەتەدا میواندارەکان(پیاو/ ئافرەت) دەتوانن تا بەر دەرگای ماڵەکە هاوڕێیەتیت بکەن، بەڵام قسەکانت لەبەردەم دەرگاکە درێژ مەکەرەوە لەگەڵیاندا.

بەڵام چی بکەین ئەگەر میواندار (پیاو/ئافرەت) داوای لێ کردین بمێنینەوە؟

- لەحاڵەتی زۆر کردندا، ئەوە شتێکی زۆر ڕێزدارانەیە و چێژوەرگرتنی میواندارەکە بەهاوڕێیەتی و مانەوە لەگەڵت دەگەیەنێت، بۆیە مانەوە کێشە نییە، پێویستە میواندارەکە (پیاو/ئافرەت) زۆر نەکات لەمیوانەکە ئەگەر کاتەکەی درەنگ بوو، یان منداڵەکانیان چاوەڕوانی گەڕانەوەی دایك و باوکیان بوون.

- بەڵام لەحاڵەتی خۆشگوفتاری (موجامەلە) لەداواکردنی مانەوە، لێرەدا لەئاوازی دەنگی میواندارەکەوە تێبینی جەخت نەکردنەوە دەکرێت، دەبێت داوای لێبوردن بکەیت لەبەر ئەوەی کات درەنگ بووە.

ئەتەکێتی گلەیی کردن:

پ/ چۆن گلەیی لەکەسێك بکەین کە خۆشمان دەوێت، بەبێ ئەوەی هەستی بریندار بکەین؟

گلەیی کردن بەگوێرەی خۆشەویستییە، بەڵام ئەگەر لەکاتی گونجاوو لەگەڵ کەسایەتی گونجاودا بەکارنەهێنرێت -کە گلەیی بەسنگێکی فراوانەوە وەردەگیرێت- ئەوا نابێتە شێوازێکی گونجاو، جا بۆئەوەی دۆست و خۆشەویستانت بەهۆی گلەیی لێ کردنەوە لەدەست نەدەیت، لەخوارەوە چەند ئامۆژگارییەکت پێشکەش دەکەین:

١- گلەییەکەت دیاری بکە: نابێت گلەییەکانت لەسنورێکی دیاریکراو زیاتربن و، قسەکانت مەگۆرە بۆ جۆرێك لە سەرزەنشتکردن، ئەوەی دەیڵێیت دووبارەی مەکەرەوە، زۆر جەخت لەسەر قسەکانت مەکەرەوە، تا قسەکانت نەگۆرێن بۆ جۆرێك لە هێرشی نەخوازراو.

٢- ڕامەبوێرە: لەکاتێکدا نابێت گلەییەکەت لەسنوورێکی دیاریکراو تێپەڕبێت، هەروەها پێویستە لەسنوورێك لانەدات وای لێ بێت

کاریگەری نەمێنێت، ڕابواردن وادەکات زۆر جار شتەکە لای هاوڕێکەت سادە بێتەوە، بەمەش دواتر لەسەر ئەو شتە بەردەوام دەبێت کە تۆ بێزار دەکات.

٣- تۆمەتی ڕاستەوخۆی ئاڕاستە مەکە: نابێت هاوڕێکەت بخەیتە شوێنی تۆمەتبارێك، چونکە ناچاری دەکەیت و وای لێ دەکەیت بەرێگایەك بەرگری لەخۆی بکات وەك ئەوەی خۆی لە تۆمەتێکی دڵنیا بێبەری بکات، بەوەش لەوانەیە تا ڕادەیەك یان بۆ هەمیشە لەدەستی بدەیت.

٤- خاڵ بخەرە سەر پیتەکان: کاتێك گلەیی لەهاوڕێکەت دەکەیت، بەوردی ئەو شتانە لەودا دیاری بکە کە تۆ بێزار دەکەن، بەمانای ئەوەی کە خاڵ لەسەر پیتەکان دابنێیت، لەگەڵ جەختکردنەوەت لەکاتی گلەییەکەدا، لەسەر ئەوەی کە تۆ هەر لەسەر هەمان هاوڕێیەتی جارانیت، گلەییەکەشت تەنها بۆ ئەوەیە لەسەر دۆستایەتی پێشووتان بمێننەوە.

٥- بەڕێزبە: هەرگیز دەستەواژەی وا بەکارمەهێنە کە لادان بێت لە خووڕەوشت، بەگرنگی پێدانەوە وتەکانت دەرببڕە، تا هەم هەستی هاوڕێکەت بریندار نەکات و هەم قسەکانت لەیاد نەکات.

٦- لەسەرخۆبە: دەنگت بەرز مەکەرەوە، بەبێ هەڵچوون و بەهێمنی بدوێ و لەبیرت بێت تۆ گلەیی دەکەیت نەك شەڕ.

ئەتەكێتی دەستشۆرین:

ئەتـەكێت لـە بنـەماكانی مامەڵـەكردن لەگـەڵ تـاك و كەسـەكاندا كورت نابێتەوە... تەنانەت "دەستشۆری" یش پێویستی بەبنەماكانی ئەتەكێتە.

یەكەم، قسەكردن لە(دەستشۆری)دا:

- قسەكردن لەگەڵ كەسێكدا لە دەستشۆری، دەبێت پێش یـان دوای بـەكارهێنانی تـەوالێت بێـت، بـەڵام لـەكاتی بـەجێهێنانی پێویسـتیدا ناگونجێت.

- لەكاتی چوونە ناو دەستشۆری بـۆ بـەكارهێنانی مەغسـەلی دەسـت شۆردن یان دەم و چاو شۆردن، ڕێگەت پـێ دراوە قسـە یـان گفتوگـۆ لەگەڵ ئەوانی تردا بكەیت.

- ڕێگەی ئەوەت پێ نەدراوە، كاتێك دەچیتە دەستشۆری و دەبینیت كەسێك لەژوورەوەیە قسەی لەگەڵدا بكەیت و بڵێیـت تـۆ گەیشـتوویتە نـاو تەوالێتەكـە؟ هێنـدە بەسـە كـە دەنگێكـی تایبـەت دەربكـات (بكۆكێت) تا گوزارشت لە بوونی خۆی لەو شوێنەدا بكات.

- هەڵبژاردنی مەغسەلی خاوێن.

ئەگەر دەستشۆرەکان لەسەر هەمان دیواری تەوالێتەکە بوون ئەم خاڵانە ڕەچاو دەکرێن:

أ- هەوڵ بدە دوورترین مەغسەل لە تەوالێتەکانەوە هەڵبـژێریت، وەك چۆن هیچ کەسێك حەز ناکات گوێی لەخوڕە خوڕی ئاوی ناو دەستشۆرەکان بێت.

ب- بەڵام ئەگەر هیچ کەسێك لەدەستشۆرییەکەدا نەبوو مافی خۆتە ئەو مەغسەلە هەڵبژێریت کە خۆت حەزی پێ دەکەیت، بەڵام یەك مەرج هەیە دەبێت تێیدا بێت: "پاك وخاوێنی"، ئەوە تاکە ئاستەنگە کە دێتە ڕێگات.

ئەگەر تەوالێتەکان دیواری جیاوازیان هەبوو، ئەمە ڕەچاو دەکرێت:

هەوڵ بدە ئەو مەغسەلە هەڵبـژێریت کە دوورترە لەشوێنی تێپەڕینی خەڵکەوە، وەك شوێنی سەبەتەی پاشەڕۆکان، دەستەسڕی کاغەز، وشککەرەوەی هەوایی، ئەگینا قۆڵت لەگەڵ قۆڵی ئەو کەسانەدا تێکەڵ دەبێت، لەپێناو گەیشتن بەو ئامێرانە.

ئەتەكێتی بۆنی ناخۆش

سەرنج ڕاكێشان بۆ بۆنی عەرەق:

- دوو جۆر بۆن هەن، یەكەمیان ناخۆش، دووەمیان بۆنی خۆش، بۆن بەسەرخواردن .... شوێن... تەنانەت بەسەر كەسەكانیشدا دەچێت.

لەوانەیە كەسێك بەلاتدا تێبپەڕێت و بەهۆی بۆنی خۆشی ئەو بۆن یان بۆنبڕ (معطر)ەی بەكاری دەهێنێت وەسفی بكەیت، یاخود لەوانەیە لوتت بگریت و.... (پێویست ناكات تەواوی بكەین) خۆتان دەزانن دوای ئەوە چی ڕوودەدات.

لەوانەیە بەشێوەیەكی كتوپڕ تووشی ئەو هەڵوێستانە ببیت، ئەمەش نابێتە كێشە بۆت، بەڵام ئەگەر بارودۆخەكە بەردەوام بێت ئەوە خوا بكاتە فریات، چونكە تۆ بەرگەی ناگریت، سادەترین نموونە: هاوكارەكەتە كە ماوەیەكی درێژی ڕۆژ لەگەڵتدا دەبێت، ئایا گونجاوە پێی بڵێیت یان بێ دەنگ بیت؟

با بەشێوەیەكی لۆژیكی و هەنگاو بەهەنگاو بگەینە چارەسەر، ئەگەر كراسی هاوڕێكەت بینی كراوەتەوە ئاگاداری دەكەیتەوە یان ئەگەر پاشماوەی خواردن لە ددانەكانیدا بوو وازی لێ دەهێنێت،

دەستبەجێ وەڵام دەدەیتەوەو دەڵێیت: چۆن ئەوە بکەم؟! کارێکی نەشیاوە.

هەمان شتیش لەگەڵ بۆندا، وەڵامم دەدەیتەوەو دەڵێیت شتەکە تەواو جیاوازە، بۆ؟

بۆن زۆر جیاوازی نییە لەگەڵ پاشماوەی خواردەمەنی یان کراسی کراوەدا، بەڵام جیاوازییەکە لە چۆنێتی ئاگادارکردنەوەکەیاندایە، واتە: ڕووخۆشی گەلێك پێویستە لەم هەڵوێستانەداو پشتیش بەوە دەبەستێت کە ئایا ئەو کەسە پیاوە یان ئافرەت، ئەگەر پیاو بوو یارمەتی لەهاوکارێکی تری پیاو وەربگرە تا بیباتە لاوەو پێی بڵێت، کە ئەو بۆنبڕەی بەکاری دەهێنێت کارانییەو، بەپێچەوانەوە، یان بەشێوازی کۆ قسە بکەیت و بڵێیت، "پێت چۆنە بۆنبڕەکانمان بگۆڕین، چونکە کاریگەری نییەو من بۆنی ناکەم"،"با، ئەو بۆنبڕەی بەکاری دەهێنین بیگۆڕین، دەمەوێت کاریگەر بێت و بۆنەکەی بگاتە خەڵکی".

هەموو ئەو تێبینیانە لەکاتێکدا دەبێت کە کەسی تر لەوێدا نەبێت، ئەمەش لەپێناو ئەوەی تەنگەتاو نەبێت.

پێڕست

بەشی دووەم: هونەری ئەتەكێت لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكاندا

بەشی سێیەم: ئەتەکێتی پێشوازیکردن لە میوانەکان و خوانسازکردن

بەشی چوارەم: ئەتەکێتی خەڵات و بۆنەکان